

ホットヨガスタジオ レッスンプログラム

H29年11月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30	青竹エクササイズ & ストレッチポール 石川 9:30～	期間限定 朝レッスン フリー溶岩浴	美・ツイスト 大塚 9:45～			
10:00				フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴
10:15						
11:00	ストレッチ + コンディショニング 高橋 (琴)	ホットヨガ 大屋	美肌 全身マッサージ (アロマミスト付) 須永	デトックスヨガ 山田	極上 美肌 ヘッド&フェイスパック 須永 ¥200	骨盤調整 + ストレッチ 飯塚
11:15						
12:00	リラックスヨガ 野澤	美脚・美尻メイク 大塚	サーキット コンディショニング ストレッチポール	ストロングシェイプアップ 定	週替わり	5・19 ハワイアンエクササイズ 小林
12:15			石川			
13:00	リンバマッサージ 大塚	バルビックストレッチ 塩原	バレエストレッチ + 顔ヨガ 對比地	フリー溶岩浴	11・18 ヨガ 常木 4・25 ペリーダンス MAYUMI	今月は 第1・3日曜日 フリー溶岩浴
13:15						
14:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	ホットピラティス いのまた	ストレッチ 大塚	フリー溶岩浴	
14:15					極美肌 フェイスパック 板橋 ¥100	デトックスヨガ 岩崎
15:00	オリジナルヨガ 新井	美脚・美尻メイク 大塚	美・ツイスト 大塚	コンディショニング ストレッチポール	初めてステップ	フリー溶岩浴
15:15						
16:00	リンバマッサージ 大塚	背中美人 大塚	ストレッチポール 大塚	いろいろシェイプUP 石川	子供会員ご家族様 (女性に限る) 限定 500円 ワンコインレッスン! (フェイスパック代込) 期間限定 ※マग्マ会員様は レッスン代 ¥100のみ ※上記以外の方は 別途体験料がかかります。	 マグマHP QRコード 代行情報やお得な キャンペーンが載っています
16:15						
17:00	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	フリー溶岩浴	
17:15						
18:00						
18:15						
19:00	7・28 青木 ハタヨガ 14 塩谷 アリトヨガ 21 大屋 ハタヨガ	美脚ヨガ 塩谷	極美肌 ヘッド&フェイスパック 須永 ¥100	ホットヨガ 齊藤	アスリートヨガ 塩谷	おしらせ 3日(金) 祝日 営業 10:00～18:30 23日(木) 祝日 営業 10:00～18:30 毎週月曜日 休館日 11月より有料レッスンの 料金改定があります。 詳細は館内掲示板を ご確認ください。
19:15						
20:00	7・28 青木 ヲマヨガ 14 塩谷 ヲマヨガ 21 大屋 骨盤調整ヨガ	チャクラヨガ 塩谷	ピラティス 福士	フラダンス 栗原	チャクラヨガ 塩谷	マークの説明  整理券が必要な レッスン (レッスン1時間前より 受付にて配布 ただし、営業時間内に 限る)  男性OK  タオルの貸し出しが 出来ません ¥金額 有料レッスン
20:15						
21:00	極上 美肌 全身マッサージ ヒートジェル スペシャル 板橋 ¥200	バランス コンディナーション ユミコ	2 青木 リラクゼーションヨガ 9 丸山 ストレッチ&ヨガ コンディショニング 16・30 塩原 バルビックストレッチ	トータルリカバリー Yu-ta		
21:15						
22:00	7・21 お腹周り 14・28 脚					