

ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)		
8:00	マグマde 美bodyシェイプ 8:00~9:00 MIZUHO	マグマ リズム&コア 8:00~9:00 HIROMI	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 ペイチン		スペシャル マグマ チャクラヨガ 8:00~9:00 ria	モーニング マグマヨーガ 8:00~9:00 りえ	8:00	
9:00		定員15名		マグマストレッチ ベーシック 8:30~9:30 AZUSA			9:00	
10:00	モーニング マグマヨーガ 9:30~10:30 りえ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 Fujiro	マグマファイト 9:30~10:30 高田	SA-KO-TSU マグマダイエット 10:00~11:00 AZUSA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 稲葉	マグマファイト 9:30~10:30 りえ	10:00	
11:00	スペシャル マグマ スペシャルヨガ 11:00~12:00 磯部	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 wakana	代行 マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 wakana		マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 稲葉	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 良子	11:00	
12:00	スペシャル マグマヨーガ メディテーション スペシャル 12:30~13:30 磯部	マグマ ストレッチフロー 12:30~13:30 wakana	代行 マグマ ストレッチフロー 12:30~13:30 wakana	マグマde 美姿勢 11:30~12:30 佐藤		スペシャル マグマ 子宮美人ヨガ 12:30~13:30 良子	12:00	
13:00		代行 マグマヨーガ パワーエナジー 14:00~15:00 稲葉	マグマヨーガ SEA FLOW 14:30~15:30 chico	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 kayo	マグマde ビューティーケア 12:30~13:30 kavo	定員13名	代行	13:00
14:00	代行 マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 suzue			マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 kayo	スペシャル マグマ マントラヨーガ 14:00~15:00 ペイチン	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 suzie	14:00	
15:00	定員13名	代行 マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:30~16:30 稲葉		定員13名		代行	15:00	
16:00	スペシャル マグマ ビューティフェイス 16:30~17:30 ペイチン		スペシャル マグマ 子宮美人ヨガ 16:30~17:30 良子	代行 マグマピラティス 16:30~17:30 suzie		マグマヨーガ パワーエナジー 15:30~16:30 ペイチン	マグマピラティス 15:30~16:30 suzie	16:00
17:00					♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 TOMOKO	♥♠ マグマ 美脚ヨーガ 17:30~18:30 wakana	17:00	
18:00	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 ペイチン	マグマファイト 18:00~19:00 りえ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 良子	溶岩浴 18:00~19:00				18:00
19:00			スペシャル マグマ スペシャルヨガ 19:30~20:30 磯部		♥♠ マグマファイト 19:00~20:00 MICHIO	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 wakana	19:00	
20:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:30~20:30 ria	マグマde 美姿勢 19:30~20:30 佐藤		マグマファイト 19:30~20:30 MICHIO			20:00	
21:00	スペシャル マグマ チャクラヨガ 21:00~22:00 ria	マグマde 美bodyシェイプ 21:00~22:00 MIZUHO	代行 マグマヨーガ メディテーション スペシャル 21:00~22:00 磯部	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 りえ			21:00	
22:00			定員18名				22:00	

ゴールデンウィーク期間中(4月28日~5月6日)は
すべての会員様にフルタイムでご利用いただけます。



初心者マーク：マグマスタジオでのレッスン受講が初めての方、しばらく運動をされていなかった方にお勧めです。



男女混合レッスンマーク：こちらのクラスは男女混合レッスンのマークとなります。

【5月 代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
5/1(火)	14:30~15:30	ビューティケア→リラクゼーション	kayo→suzie
5/2(水)	14:00~15:00	パワーエナジー	丸山あづさ→稲葉
5/2(水)	15:30~16:30	ヒーリングデトックス	丸山あづさ→稲葉
5/3(木)	11:00~12:00	ヒーリングデトックス	M I K A→wakana
5/3(木)	12:30~13:30	パワーエナジー→ストレッチフロー	M I K A→wakana
5/4(金)	16:30~17:30	ハワイアンシェイプ→ピラティス	M I Z U H O→suzie
5/5(土)	8:00~9:00	骨盤調整→チャクラヨガ	Ai Mizutani→ria
5/6(日)	14:00~15:00	パワーエナジー→リラクゼーション	Ai Mizutani→suzie
5/6(日)	15:30~16:30	骨盤調整→ピラティス	Ai Mizutani→suzie
5/10(木)	19:30~20:30	パワーエナジー	磯部→ペイチン
5/10(木)	21:00~22:00	メディテーション→ビューティフェイス	磯部→ペイチン
5/12(土)	9:30~10:30	ヒーリングデトックス	稲葉→Ai Mizutani
5/12(土)	11:00~12:00	美脚ヨーガ→パワーエナジー	稲葉→kayo
5/12(土)	17:30~18:30	ヒーリングデトックス	TOMOKO→良子
5/15(火)	11:00~12:00	パワーエナジー	磯部→M I K A
5/15(火)	12:30~13:30	メディテーション→ヒーリングデトックス	磯部→M I K A
5/18(金)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	kayo→ペイチン
5/18(金)	14:30~15:30	ビューティケア→ビューティフェイス	kayo→ペイチン
5/20(日)	14:00~15:00	パワーエナジー→リラクゼーション	Ai Mizutani→suzie
5/20(日)	15:30~16:30	骨盤調整→ピラティス	Ai Mizutani→suzie
5/22(火)	8:00~9:00	美bodyシェイプ→パワーエナジー	M I Z U H O→TOMOKO
5/23(水)	21:00~22:00	美bodyシェイプ→チャクラヨガ	M I Z U H O→ria
5/25(金)	16:30~17:30	ハワイアンシェイプ→ピラティス	M I Z U H O→suzie
★週替わり★ 木曜日9:30~10:30			
5/3(木)		マグマファイト	高田
5/10(木)		マグマバレトン	高田
5/17(木)		マグマファイト	高田
5/24(木)		マグマバレトン	高田
5/31(木)		マグマファイト	高田
★週替わり★ 日曜日17:30~18:30 【男女混合レッスン】			
5/6(日)		美脚ヨーガ	wakana
5/13(日)		美脚ヨーガ	wakana
5/20(日)		美脚ヨーガ	wakana
5/27(日)		美脚ヨーガ	wakana
★週替わり★ 日曜日19:00~20:00 【男女混合レッスン】			
5/6(日)		ヒーリングデトックス	wakana
5/13(日)		ストレッチフロー	wakana
5/20(日)		パワーエナジー	wakana
5/27(日)		ストレッチフロー	wakana