

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マグマヨーガ	STYLE UP	マグマヨーガ			マグマヨーガ	マグマヨーガ
45	デトックス	Yoga	リラックス			骨盤調整	デトックス
11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		マグマヨーガ	10:30~11:30	10:30~11:30
15	Saori	大貫晴子	Kimie		ベースック	Yuumi	AIRI
30					11:00~12:00		
45					MIKA		
12:00	マグマ	Care Yoga	トータルリカバリー			マグマヨーガ	マグマヨーガ
15	ピラティス	12:00~13:00	×美骨Motion			ベースック	骨盤調整
30	12:00~13:00	大貫晴子	12:00~13:00			12:00~13:00	12:00~13:00
45	大貫晴子		MIKA			Yuumi	AIRI
13:00							
15							
30	SQUEEZE	マグマヨーガ	マグマヨーガ		マグマヨーガ	マグマヨーガ	トータルリカバリー
45	YOGA	骨盤調整	デトックス		骨盤調整	リラックス	×美骨Motion
14:00	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
15	MIKA	竹花佐智子	房枝		宮崎紗衣	長嶋なな美	MIKA
30							
45							
15:00	マグマヨーガ		マグマヨーガ		マグマヨーガ	トータルリカバリー	SQUEEZE
15	デトックス		ベースック		リラックス	×美骨Motion	YOGA
30	15:00~16:00	PILATES	15:00~16:00		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
45	浜口奈月	BODYMAKE	hitomi		高橋幸子	兵藤明日香	MIKA
16:00		15:30~16:30					
15		高橋幸子					
30	トータルリカバリー					F-body	マグマヨーガ
45	×美骨Motion					16:30~17:30	リラックス
17:00	16:30~17:30		F-body		マグマヨーガ	兵藤明日香	16:30~17:30
15	宮崎紗衣		17:00~18:00		デトックス		kimie
30			宮崎紗衣		16:45~17:45		
45					添田美帆		
18:00						Functional	マグマヨーガ
15						sequence yoga	ベースック
30						18:00~19:00	18:00~19:00
45	PILATES	マグマヨーガ	マグマヨーガ			小倉敬子	kimie
19:00	BODYMAKE	デトックス	骨盤調整				
15	18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45		マグマヨーガ		
30	MIKA	小倉敬子	鈴木まり子		リラックス		
45					19:00~20:00		
20:00					増井久美子	マグマヨーガ	
15	Care Yoga	Mind Flow	マグマヨーガ			リラックス	
30	20:15~21:15	Yoga	デトックス			19:30~20:30	
45	鈴木まり子	20:15~21:15	20:15~21:15			小倉敬子	
21:00		小倉敬子	鈴木まり子		F-Body		
15					20:30~21:30		
30					本澤優里花		
45							
22:00							
15							
30							
45							

⇒4月スタートNEWレッスン

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
- 祝日は特別スケジュールとなります。
- レッスンは全て完全予約制となっております。