



マグレブ会員様専用 マグレブエスト スタジオスケジュール 3月



	月			火			水			金			土			日		
	ダンススタジオ	ホットスタジオ	ボルダリング	ダンススタジオ	ホットスタジオ	ボルダリング	ダンススタジオ	ホットスタジオ	ボルダリング	ダンススタジオ	ホットスタジオ	ボルダリング	ダンススタジオ	ホットスタジオ	ボルダリング	ダンススタジオ	ホットスタジオ	ボルダリング
10:30	KARADA LABO 筋膜リリース 10:30~11:00	HOT ★★ 花粉対策ヨガ 10:30~11:30 miu	(フリー) 自由にご利用 頂けます。	KARADA LABO 姿勢改善ストレッチ 10:30~11:15	Semi-HOT★★★ 朝ヨガ 10:30~11:30 aya	(フリー) 自由にご利用 頂けます。	KARADA LABO 筋膜リリース 10:30~11:00		(フリー) 自由にご利用 頂けます。	KARADA LABO 筋膜リリース 10:30~11:00	Semi-HOT★★★ ピラティス 10:30~11:30 Kaho	(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
11:00																		
11:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。	R30 黒崎 11:40~12:10	HOT ★★ 姿勢改善ヨガ 11:45~12:45 aya	(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。	身体メンテナンス (有料・13歳以上) 11:20~12:30 (70) 高崎		(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
12:00																		
12:30		HOT ★★★ breathing flow yoga ♪ 11:45~12:45 miu	(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
13:00																		
13:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
14:00	美ボディコアメイク (有料・13歳以上) 13:30~14:45 (75) 加藤																	
14:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
15:00		HOT ★★★ 汗かくフローヨガ 14:30~15:15 竹内																
15:30	バレエ初級クラス (有料・13歳以上) 15:00~16:15 (75) 木田		(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
16:00		HOT ★ 経絡ヨガ 15:30~16:30 竹内																
16:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
17:00																		
17:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
18:00																		
18:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
19:00																		
19:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
20:00																		
20:30		HOT ★★ スタイルアップヨガ 19:45~20:45 えり	(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
21:00																		
21:30			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。			(フリー) 自由にご利用 頂けます。
22:00																		

<マグレブエスト営業時間>
 平日 10:00~22:00
 土日祝 10:00~20:00

※祝日の場合はスケジュールが変更となります。
 別途スケジュールをご確認ください。

会員種別	利用可能プログラム	利用可能時間
スタンダード会員	全プログラム	全時間帯可
ライト会員・学生会員	R30	全時間帯可
デイ・ナイト・ホリデー会員	R30	各会員種別利用可能時間に準ずる

※ホットヨガ・KARADAラボは女性専用となります。

<注意事項>
 ※有料スクールは別途お申込みが必須となります。
 ※R30にご参加の場合、フロント横の台帳記入をお願いします。
 ※レッスン参加は先着順となります。
 満員につきご参加いただけない場合もあります。予めご了承ください。ホットヨガ:25名 R30:18名
 ※レッスン開始後のご参加はお断りいたします。
 ※水素水飲み放題はマグレブエストではご利用いただけません。
 ※別途マグレブエスト利用案内をご確認の上ご利用ください。