



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 1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	Semi-HOT ★★ 肩こり解消 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					R30 R30 黒崎 11:40~12:10									身体メンテナンス (有料・13歳以上) 11:20~12:30 (70) 高崎								
12:00		HOT ★★ 腰痛改善ヨガ 11:45~12:45 miu					HOT ★★ 姿勢改善ヨガ 11:45~12:45 aya															
12:30																						
13:00										R30 成田 12:40~13:10												
13:30																						
13:30																						
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																						
14:30		HOT ★★ 汗だくフローヨガ 14:30~15:15 竹内					HOT ★★ リラックスヨガ 14:20~15:20 ume															
15:00																						
15:30	バレエ初級クラス (有料・13歳以上) 15:00~16:15 (75) 木田																					
15:30		HOT ★ 経絡ヨガ 15:30~16:30 竹内																				
16:00																						
16:30																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
18:30																						
19:00																						
19:00																						
19:30																						
19:30																						
20:00																						
20:00																						
20:30																						
20:30		HOT ★★ スタイルアップヨガ 19:45~20:45 えり																				
21:00																						
21:00																						
21:30																						
21:30																						
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・カーディオバー・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、カーディオバーにご参加の場合、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 カーディオバー: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。