

Lesson schedule 2025.05～

MAGMA SPA STUDIO
MAGNA
Producing GALS BODY FITNESS

チェックインはレッスン開始時刻で締切ます

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8:00	初心者向け やさしいクラス 強度高め 環境に慣れた方向け 入口を施錠しています											
9:00									9:00 腸活ヨガ Keiko		9:00 骨盤 コンディショニング JUN	
10:00	10:00 ピラティスLight RISA		10:00 自律神経ケア TAMAMI		10:00 美コンディショニング TAKA		10:00 ヨガLight RUMIKO		10:30 ヨガBasic Keiko		10:30 ピラティスLight ETSUKO	
11:00	11:30 RISA		11:30 Fight TAMAMI		12:00 CENTERGY LIGHT TAKA				12:00 ピラティス Basic ETSUKO		12:00 Body make micco	
12:00	5 溶岩浴 12 COREヨガ 19 溶岩浴 26 COREヨガ						12:00 ピラティスLight YOKKO		12:00 ピラティス Basic ETSUKO		12:00 Body make micco	
13:00	13:00 溶岩浴		13:30 骨盤ヨガ 6 溶岩浴 13 溶岩浴 20 ピラティスLIGHT 27		14:00 ヨガLight TAKA		2日・30日 micco 14:00 2 Body make 9 溶岩浴 16 FIGHT 23 ヨガENERGY 30 筋膜リリース 16日 KUNI 23日 RISA		13:30 ETSUKO 3 BeautyDetox 10 溶岩浴 17 24 BeautyDetox		13:45 HO-GU-RE TAKA	
14:00	14:30 溶岩浴		6日 TAMAMI 27日 micco				16:00 ヨガLight TAKA		15:00 ヨガLight Ryoko		15:15 ヨガLight TAKA	
15:00	16:00 ストレッチBeauty ena		16:00 溶岩浴		16:00 溶岩浴				16:45 筋膜リリース micco		16:45 溶岩浴	
16:00												
17:00	18:00 ヨガLight YUKO		18:00 骨盤 コンディショニング JUN		18:00 ヨガBasic akiko		18:00 HO-GU-RE TAKA		18:15 Body make micco		18:15 溶岩浴	
18:00	19:30 ヨガBasic YUKO		19:30 ヨガBasic mika		19:30 リラックスヨガ YUKO		19:45 Body Shape TAKA					
19:00	21:00 溶岩浴		21:00 mika		21:00 YUKO							
20:00			6 溶岩浴 13 リラックスヨガ 20 溶岩浴 27 リラックスヨガ		7 溶岩浴 14 ヨガENERGY 21 溶岩浴 28 ヨガENERGY							
21:00												
22:00												

立位の動きが多い為足裏への負担が気になる方は滑り止め付靴下を履いての実施を推奨しているクラスです

内容・担当者・時間変更※急な代行や内容変更がある場合がございますので、予めご了承下さい

(代行情報はHPをご確認下さい)

【powder】パウダールームでのコラーゲン(フロント又はWEB予約)

【LAB.】LAB.でのコラーゲン(フロント予約のみ)

※パーソナルトレーニングのご予約が優先となります 来館時にお問い合わせ下さいませ