

Lesson schedule 2025.06～

MAGMA SPA STUDIO
MAGNA
Producing CLASS 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					
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		9:00 骨盤 コンディショニング JUN	
11:00	11:30 RISA		11:30								10:30 ピラティスLight ETSUKO	
12:00	2 COREヨガ 9 溶岩浴 16 COREヨガ 23 溶岩浴 30 COREヨガ		Fight TAMAMI		12:00 CENTERGY LIGHT TAKA		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			13:30 3 溶岩浴 10 溶岩浴 17 筋膜リリース 24 リラックスヨガ TAMAMI		14:00 ヨガLight TAKA		14:00 6 溶岩浴 13 body make 20 溶岩浴 27 ヨガEbasic MICCO		13:30 ETSUKO 7 溶岩浴 14 溶岩浴 21 BeautyDetox 28 BeautyDetox		13:45 HO-GU-RE TAKA	
14:00	溶岩浴								15:00 7 ヨガLIGHT 14 溶岩浴 21 ヨガLIGHT 28 溶岩浴 MICCO		15:15 ヨガLight TAKA	
15:00			16:00 溶岩浴		16:00 溶岩浴		16:00 ヨガLight TAKA		16:45 筋膜リリース micco		16:45 溶岩浴	
16:00	16:00 ストレッチBeauty ena											
17:00			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	18:00 ヨガLight YUKO											
19:00	紹介男性OK		19:30		19:30		19:45 Body Shape TAKA					
20:00	21:00 溶岩浴		21:00 mika		21:00 YUKO							
21:00			3 溶岩浴 10 リラックスヨガ 17 溶岩浴 24 リラックスヨガ		4 溶岩浴 11 ヨガENERGY 18 溶岩浴 25 ヨガENERGY							
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