

Lesson schedule 2025.07～

チェックインはレッスン開始時刻で締切ます

MAGMA SPA STUDIO
MAGNA
Producing CLASS BODY FITNESS

	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	7 溶岩浴 14 COREヨガ 21 溶岩浴 28 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			13:30 8 筋膜リリース 15 リラックスヨガ		14:00 溶岩浴 TAMAMI				13:30 ETSUKO		13:45 HO-GU-RE TAKA	
14:00	溶岩浴		22 溶岩浴 29 溶岩浴		14:00 ヨガLight TAKA		4 溶岩浴 11 body make 18 溶岩浴 25 body make		19 溶岩浴 26 溶岩浴		15:00 溶岩浴	
15:00							MICCO		溶岩浴		15:15 ヨガLight TAKA	
16:00	16:00 ストレッチBeauty ena		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 紹介男性OK CENTERGY TAKA	
17:00									18:15 Body make micco		18:15 溶岩浴	
18:00	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					
19:00	紹介男性OK 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					
20:00												
21:00	21:00 溶岩浴		21:00 mika		21:00 YUKO							
22:00			8 溶岩浴 15 溶岩浴 22 リラックスヨガ 29 リラックスヨガ		2 溶岩浴 9 ヨガENERGY 16 溶岩浴 23 ヨガENERGY 30 溶岩浴							

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