

Lesson schedule 2025.09～

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						12:00		12:00	
12:00	8 COREヨガ 15 溶岩浴 22 COREヨガ 29 溶岩浴		Fight TAMAMI		12:00 CENTERGY LIGHT TAKA		12:00 YOKKO 5 溶岩浴 12 ヒラティスLight 19 溶岩浴 26 ヒラティスLight		12:00 ピラティス Basic ETSUKO		12:00 Body make micco	
13:00									13:30 ETSUKO			
14:00	14:00 溶岩浴		13:30 2 溶岩浴 9 筋膜リリース 16 溶岩浴 23 筋膜リリース 30 溶岩浴 TAMAMI		14:00 ヨガLight TAKA		14:00 5 FIGHT 12 溶岩浴 19 BODYMAKE 26 溶岩浴 TAMAMI		13:45 6 溶岩浴 13 BeautyDetox 20 BeautyDetox 27 溶岩浴		13:45 HO-GU-RE TAKA	
15:00									15:00 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		16:45	
17:00									16:45 筋膜リリース micco		16:45	
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		18:15 Body make micco		18:15 溶岩浴	
19:00	紹介男性OK		19:30		19:30		19:45 Body Shape TAKA					
20:00	20:00 ヨガBasic YUKO		20:00 ヨガBasic mika		21:00 YUKO							
21:00	21:00 溶岩浴		21:00 mika		21:00 YUKO							
22:00			2 溶岩浴 9 リラックスヨガ 16 溶岩浴 23 リラックスヨガ 30 溶岩浴		3 エガENERGY 10 溶岩浴 17 エガENERGY 24 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・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