

Lesson schedule 2025.10～

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								ピラティスLight ETSUKO	
12:00	6 溶岩浴 13 COREヨガ 20 溶岩浴 27 COREヨガ		Fight TAMAMI		12:00 ヨガLight Sae		12:00 YOKKO		12:00 ピラティス Basic ETSUKO		🔥 12:00 Body make micco	
13:00			13:30						13:30 ETSUKO			
14:00	14:00 溶岩浴		7 筋膜リリース 14 溶岩浴 21 筋膜リリース 28 溶岩浴 TAMAMI		🔥 14:00 CENTERGY LIGHT TAKA		14:00TAMAMI		4 溶岩浴 11 溶岩浴 18 BeautyDetox 25 BeautyDetox		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 筋膜リリース micco		16:45 紹介男性OK CENTERGY TAKA	
17:00												
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					
20:00	20:00 ヨガBasic YUKO		20:00 ヨガBasic mika		21:00 YUKO		Body Shape TAKA					
21:00	21:00 溶岩浴		7 リラックスヨガ 14 溶岩浴 21 リラックスヨガ 28 溶岩浴		8 溶岩浴 15 ヨガENERGY 22 溶岩浴 29 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