

Lesson schedule 2025.11～

チェックインはレッスン開始時刻で締切ます

MAGMA SPA STUDIO
MAGNA
Produce by GAKU RYU ENTERTAINMENT

	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							10:00		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 YOKKO		12:00		12:00	
12:00	3 COREヨガ 10 溶岩浴 17 COREヨガ 24 溶岩浴		Fight TAMAMI		首肩和らぎ ヨガ Sae		7 溶岩浴 14 ピラティスLight 21 溶岩浴 28 ピラティスLight 31 溶岩浴		ピラティス Basic ETSUKO		Body make micco	
13:00			13:30 4 溶岩浴 11 筋膜リリース 18 溶岩浴 25 筋膜リリース TAMAMI		14:00		14:00TAMAMI 7 筋膜リリース 14 溶岩浴 21 BODYMAKE 28 溶岩浴		13:30 ETSUKO 8 溶岩浴 15 溶岩浴 22 BeautyDetox 29 BeautyDetox		13:45 HO-GU-RE TAKA	
14:00	溶岩浴				溶岩浴				15:00 溶岩浴		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						18:00		18:15 Body make micco		18:15 溶岩浴	
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					
18:00	18:00 ヨガLight YUKO						19:30					
19:00	紹介男性OK		19:30		19:30		19:30					
20:00	ヨガBasic YUKO		ヨガBasic mika		リラックスヨガ YUKO		19:45 Body Shape TAKA					
21:00	21:00		21:00 mika		21:00 YUKO							
22:00	10日・17日		4 リラックスヨガ 11 リラックスヨガ 18 溶岩浴 25 溶岩浴		5 溶岩浴 12 ヨガENERGY 19 溶岩浴 26 ヨガENERGY							

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