

Lesson schedule 2026.1

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									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	5 COREヨガ 12 溶岩浴 19 COREヨガ 26 溶岩浴		Fight TAMAMI		12:00 首肩和らぎ ヨガ Sae		12:00 YOKKO 9 ピラティスLight 16 溶岩浴 23 ピラティスLight 30 溶岩浴		12:00 ピラティス Basic ETSUKO		12:00 Body make micco	
13:00			13:00 6 溶岩浴 13 筋膜リリース 20 溶岩浴 27 筋膜リリース TAMAMI						13:30 溶岩浴		13:45 HO-GU-RE TAKA	
14:00	14:00 溶岩浴				14:00 CENTERGY LIGHT TAKA		14:00 9 筋膜リリース 16 BODYMAKE 23 溶岩浴 30 溶岩浴 TAMAMI		15:00 Body make micco		15:15 ヨガLight TAKA	
15:00									16:00 ヨガLight TAKA		16:30 筋膜リリース micco	
16:00	16:00 ストレッチBeauty ena		16:00 溶岩浴		16:00 溶岩浴				18:00 HO-GU-RE TAKA		18:00 溶岩浴	
17:00											16:45 紹介男性OK CENTERGY TAKA	
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		18:00 溶岩浴		18:15 溶岩浴	
19:00	紹介男性OK	19:30	19:30		19:30		19:45 Body Shape TAKA					
20:00	ヨガBasic YUKO		ヨガBasic mika		リラックスヨガ YUKO							
21:00		21:00 mika		21:00 YUKO								
22:00		6 溶岩浴 13 リラックスヨガ 27 リラックスヨガ		7 溶岩浴 28 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