

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10		10:20~11:05 マグマヨーガ 骨盤調整	10:20~11:05 マグマヨーガ デトックス	10:20~11:05 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	10:20~11:05 マグマde ビューティーケア	10:20~11:05 美尻エクササイズ	10:20~11:05 マグマストレッチ ベーシック
11		YUKINA	♥ TOMOMI (女性専用)	TOMOMI	♥ TOMOMI (女性専用)	♥ TOMOMI (女性専用)	TOMOKO
12		11:40~12:25 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	11:50~12:35 免疫力アップヨガ	11:50~12:35 マグマヨーガ 骨盤調整	11:50~12:35 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	変更 11:40~12:25 マグマde ボディリセット	11:40~12:25 マグマde ビューティーケア
13		YUKINA	TOMOMI	♥ YUUKI (女性専用)	TOMOMI	RIRI	♥ RUIKA (女性専用)
14		13:30~14:15 マグマde ビューティーケア	13:15~14:00 マグマストレッチ ベーシック	13:10~13:55 マグマ ピラティス	13:10~13:55 マグマヨーガ 骨盤調整	13:00~13:45 マグマヨーガ デトックス	13:10~13:55 マグマヨーガ ヒーリング デトックス
15		♥ KIYO (女性専用)	MIHO カンタン!	MAIKO (女性専用)	MIKA	RIRI	RUIKA
16		15:00~15:45 マグマ ピラティス	14:30~15:15 マグマde 筋トレ&ストレッチ	14:30~15:15 マグマde ボディリセット	15:00~15:45 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	14:20~15:05 マグマストレッチ ベーシック	14:50~15:35 ひざにやさしい ヨガ
17	スタジオ メンテナンス日	RIKA (女性専用)	MIHO	YUUKI	15:00~15:45 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	♥ TOMOKO (女性専用)	HIROKO
18		スタジオ メンテナンス		スタジオ メンテナンス	KUMI	15:40~16:25 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	16:10~16:55 マグマde ボディリセット
19					16:20~17:05 マグマde ボディリセット	SATOMI	MIHO
20					HIROKO	17:00~17:45 姿勢改善 ヨガ	17:30~18:15 マグマストレッチ ベーシック
21						SAYAKA	MIHO
22						♥ YUKA (女性専用)	◆営業時間◆ 平日 10:00~23:00 土曜日 10:00~22:00 日曜日・祝日 10:00~20:00
		18:45~19:30 マグマde ビューティーケア	18:00~18:45 柔らかくなる ヨガ	18:00~18:45 マグマヨーガ 骨盤調整	18:00~18:45 マグマ ピラティス	♥ RUIKA (女性専用)	♥ RUIKA (女性専用)
		19:30~20:15 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	YUKA	♥ RIRI (女性専用)	18:20~19:05 マグマde 筋トレ&ストレッチ	MIHO	MIHO
		20:00~20:45 マグマヨーガ パワーエナジー	19:30~20:15 マグマヨーガ ヒーリング デトックス	RIRI	MIHO		
		SANA	19:20~20:05 マグマヨーガ デトックス	RIRI	20:00~20:45 柔らかくなる ヨガ	スタジオ メンテナンス	
		21:15~22:00 ヨガブロックde ゆったりヨガ	♥ SANA カンタン!	20:35~21:20 マグマde ボディリセット	♥ YUKA (女性専用)	★ご案内★ 2月23日(火)は 祝日のため、18時 以降のクラスは 休講となります。	
		RUIKA	21:00~21:45 マグマde 筋トレ&ストレッチ	RUIKA	21:20~22:05 マグマヨーガ 骨盤調整		
			RUIKA		RIRI		

新型コロナウイルス感染予防対策として、全てのレッスン時間は45分間で実施いたします。
 クラス中インストラクターはマスクを着用させていただきます。
 会員の皆様は、レッスン参加時にマスクの着用が必要です。
 感染予防への皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

各レッスンは予約制となっております。(1クラス定員12名)

👉は初心者の方にもおすすめできるクラスです。

♥は女性専用のクラスとなります。男性の方は参加できませんのでご了承ください。

レッスン内容が変更になる場合HP、館内掲示にて代行のご案内を致します。予約の際はレッスン内容をご確認ください。