

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10	<b>NEW</b> 10:20~11:05 心と身体を整える ヨガ AKI	<b>NEW</b> 10:20~11:05 マグマヨーガ パワーエナジー YUKINA	10:20~11:05 マグマヨーガ デトックス TOMOMI (女性専用)	<b>NEW</b> 10:20~11:05 ベルビック ストレッチ RIKA (女性専用)	10:20~11:05 マグマde ビューティーケア TOMOMI (女性専用)	<b>NEW</b> 10:20~11:05 美ボディメイク TOMOKO (女性専用)	10:20~11:05 マグマストレッチ ベーシック TOMOKO
11	11:40~12:25 リリースヨガ SATOMI	11:40~12:25 マグマヨーガ ヒーリングデトックス YUKINA	11:50~12:35 免疫力アップヨガ TOMOMI	<b>NEW</b> 11:50~12:35 マグマde ビューティーケア YUUKI (女性専用)	11:50~12:35 相模エクササイズ TOMOMI (女性専用)	11:40~12:25 マグマde ボディリセット RIRI	11:40~12:25 マグマde ビューティーケア RUIKA (女性専用)
12	13:10~13:55 マグマヨーガ 骨盤調整 MIKA	13:30~14:15 マグマde ビューティーケア KIYO (女性専用)	<b>NEW</b> <b>カンタン!</b> 13:15~14:00 マグマde 筋トレ&ストレッチ MIHO	13:10~13:55 マグマ ピラティス MAIKO (女性専用)	<b>NEW</b> 13:15~13:45 ステップdeシェイプ MIHO	<b>NEW</b> 13:00~13:45 チューブde ワークアウト RIRI	<b>NEW</b> 13:10~13:55 マグマヨーガ パワーエナジー RUIKA
13	14:15~15:00 リフレッシュ フローヨガ YUKINA	15:00~15:45 マグマ ピラティス RIKA (女性専用)	14:30~15:15 マグマストレッチ ベーシック YUU	<b>NEW</b> 15:15~15:45 ステップdeシェイプ SANA	14:15~15:00 リフレッシュ フローヨガ YUKINA	14:20~15:05 美尻エクササイズ TOMOMI (女性専用)	14:50~15:35 ひざにやさしい ヨガ HIROKO
14	18:00~18:30 ステップdeシェイプ HIROKO	18:45~19:30 マグマde ビューティーケア RUIKA (女性専用)	18:00~18:45 柔らかくなる ヨガ YUKA	18:00~18:45 マグマヨーガ 骨盤調整 RIRI (女性専用)	18:00~18:45 マグマ ピラティス RIKA (女性専用)	17:00~17:45 姿勢改善 ヨガ SAYAKA	16:10~16:55 マグマde ボディリセット MIHO
15	19:00~19:45 マグマストレッチ ベーシック YUU	20:00~20:45 マグマヨーガ パワーエナジー SANA	19:15~20:00 マグマ ピラティス RIKA (女性専用)	19:15~20:00 マグマヨーガ デトックス RIRI	19:45~20:30 柔らかくなる ヨガ YUKA (女性専用)	18:20~19:05 マグマde 筋トレ&ストレッチ MIHO	17:30~18:15 マグマストレッチ ベーシック MIHO
16	20:15~21:00 サウンド パワーヨガ RUIKA	21:15~22:00 ヨガブロックde ゆったりヨガ RUIKA	<b>NEW</b> <b>カンタン!</b> 20:30~21:00 ステップdeシェイプ RUIKA	20:30~21:15 マグマde ボディリセット RUIKA	21:20~22:05 チューブde ワークアウト RIRI	19:30~20:15 ゆがみ調整 トレーニング MIHO	◆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
17			21:30~22:15 マグマde 筋トレ&ストレッチ RUIKA			★ご案内★ 4月29日(木)は 祝日のため、18時 以降のクラスは 休講となります。	

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。