

	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 心と身体を整える ヨガ	10:20~11:05 マグマヨーガ パワーエナジー	10:20~11:05 マグマヨーガ デトックス	10:20~11:05 ペルビック ストレッチ	10:20~11:05 マグマde ビューティーケア	10:20~11:05 美ボディメイク	10:20~11:05 マグマストレッチ ベーシック
11	AKI	YUKINA	♥ TOMOMI (女性専用)	♥ RIKA (女性専用)	♥ TOMOMI (女性専用)	♥ TOMOKO (女性専用)	TOMOKO
12	11:40~12:25 リリースヨガ	11:40~12:25 マグマヨーガ ヒーリングデトックス	11:50~12:35 免疫カアップヨガ	11:50~12:35 整えるヨガ	11:50~12:35 相撲エクササイズ	11:40~12:25 通替わりクラス	11:40~12:25 マグマde ビューティーケア
13	SATOMI	YUKINA	TOMOMI	YUUKI (女性専用)	♥ TOMOMI (女性専用)	RIRI	♥ RUIKA (女性専用)
14	13:10~13:55 ポールdeストレッチ &ヨガ	13:30~14:15 マグマde ビューティーケア	13:15~14:00 マグマde 筋トレ&ストレッチ	13:10~13:55 マグマ ピラティス	13:15~13:45 ステップdeシェイプ	13:00~13:45 チューブde ワークアウト	13:10~13:55 マグマヨーガ パワーエナジー
15	MIKA	♥ KIYO (女性専用)	MIHO	♥ MAIKO (女性専用)	MIHO	RIRI	RUIKA
16	14:30~15:15 マグマヨーガ パワーエナジー	15:00~15:45 マグマ ピラティス	14:30~15:15 マグマストレッチ ベーシック	15:15~16:00 ステップdeシェイプ	14:15~15:00 リフレッシュ フローヨガ	14:20~15:05 美尻エクササイズ	14:50~15:35 ひざにやさしい ヨガ
17	KUMI	♥ RIKA (女性専用)	YUU	SANA	YUKINA	♥ TOMOMI (女性専用)	HIROKO
18	18:00~18:30 ステップdeシェイプ	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	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
19	HIROKO	19:00~19:45 マグマヨーガ 骨盤調整	YUKA	♥ RIRI (女性専用)	♥ RIKA (女性専用)	18:20~19:05 マグマde 筋トレ&ストレッチ	MIHO
20	19:00~19:45 マグマヨーガ 骨盤調整	19:15~20:00 マグマ ピラティス	19:15~20:00 マグマヨーガ デトックス	19:15~20:00 マグマヨーガ デトックス	19:45~20:30 柔らかくなる ヨガ	17:30~18:15 マグマストレッチ ベーシック	16:10~16:55 マグマde ボディリセット
21	YUU	20:00~20:45 マグマヨーガ パワーエナジー	RIKA (女性専用)	RIRI	YUKA (女性専用)	18:20~19:05 マグマde 筋トレ&ストレッチ	MIHO
22	20:15~21:00 サウンド パワーヨガ	20:30~21:00 ステップdeシェイプ	20:30~21:00 ステップdeシェイプ	20:30~21:15 マグマde ボディリセット	19:30~20:15 ゆがみ調整 トレーニング	19:30~20:15 ゆがみ調整 トレーニング	◆営業時間◆ 平日 7:00~23:00 土曜日 7:00~22:00 日曜日・祝日 7:00~20:00
23	RUIKA	21:15~22:00 ヨガブロックde ゆったりヨガ	21:30~22:15 マグマde 筋トレ&ストレッチ	21:30~22:15 マグマde 筋トレ&ストレッチ	21:20~22:05 チューブde ワークアウト	★ご案内★ 6/11 (金) 休館日	
24		RUIKA	RUIKA	RUIKA	RIRI		

※レッスン参加時は、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。

☆WEB優先予約スタート☆ 5月25日(火)午前0時~ 6月スケジュール予約受付開始

6月スケジュールの予約は...

- ・5月25日(火)~31日(月) WEB予約のみ
- ・6月1日(火)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

各レッスンは予約制となります。(1クラス定員15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。