

	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 AKI	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)	10:20~11:05 ペルビック ストレッチ RIKA (女性専用)	10:20~11:05 免疫力アップ ヨガ TOMOMI (女性専用)	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							
12	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	11:40~12:25 くびれメイク TOMOMI	11:50~12:35 整えるヨガ YUUKI	11:40~12:25 美尻エクササイズ TOMOMI (女性専用)	11:40~12:25 週替わりクラス RIRI	11:40~12:25 マグマde ビューティケア RUIKA (女性専用)
13		13:30~14:15 マグマde ビューティケア KIYO (女性専用)	13:15~14:00 かんたん! 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)	13:00~13:45 ステップde シェイプ MIHO	13:00~13:45 チューブde ワークアウト RIRI	13:10~13:55 マグマヨーガ パワーエナジー RUIKA
14	14:30~15:15 マグマヨーガ パワーエナジー KUMI	15:00~15:45 マグマ ピラティス RIKA (女性専用)	14:30~15:15 マグマヨーガ 骨盤調整 YUU				14:50~15:35 ひざにやさしい ヨガ HIROKO
15					15:30~16:15 柔らかくなる ヨガ RINA	15:40~16:25 リリースヨガ SATOMI	16:10~16:55 マグマde ボディリセット MIHO
16						17:00~17:45 マグマヨーガ デトックス HANA	17:30~18:15 マグマストレッチ ベーシック MIHO
17						18:20~19:05 かんたん! マグマde 筋トレ&ストレッチ MIHO	18:20~19:05 土曜日 週替わりクラス MIHO
18	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)	19:30~20:15 ゆがみ調整 トレーニング MIHO	11:40~12:25 2日 デトックス 9日 骨盤調整 16日 デトックス 23日 骨盤調整 30日 デトックス
19	19:00~19:45 マグマヨーガ デトックス YUU	20:00~20:45 マグマヨーガ パワーエナジー SANA	19:15~20:00 NEW ペルビック ストレッチ RIKA (女性専用)	19:15~20:00 チューブde ワークアウト RIRI	20:00~20:45 柔らかくなる ヨガ YUKA (女性専用)		
20	20:15~21:00 サウンド パワーヨガ RUIKA	21:15~22:00 パレトン RUIKA	20:30~21:15 かんたん! マグマde 筋トレ&ストレッチ 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		
21						★ご案内★ 10/18(月) 休館日	
22						◆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	

※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☆

9月25日(土)午前0時~ 10月スケジュール予約受付開始

10月スケジュールの予約は...

- ・9月25日(土)~30日(木) WEB予約のみ
- ・10月1日(金)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。