

	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	10:20~11:05 ベルビック ストレッチ RIKA	10:20~11:05 免疫力アップ ヨガ TOMOMI	10:20~11:05 美ボディメイク TOMOKO	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	NEW 11:40~12:25 くびれ&美尻メイク TOMOMI	11:50~12:35 整えるヨガ YUUKI	11:40~12:25 美尻エクササイズ TOMOMI	11:40~12:25 週替わりクラス RIRI	11:40~12:25 マグマde ビューティーケア RUIKA (女性専用)
12							
13		13:30~14:15 マグマde ビューティーケア KIYO (女性専用)	カンタン! 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	13:00~13:45 ステップde シェイプ MIHO	NEW 13:00~13:45 ボディバランス MICHIO	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	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						15:40~16:25 リリースヨガ SATOMI	16:10~16:55 マグマde ボディリセット MIHO
16	12月24日(金)、25日(土)クリスマスイベント開催予定!! 詳細は後日HPなどでお知らせいたします。					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 マグマde 筋トレ&ストレッチ MIHO	11:40~12:25 土曜日 週替わりクラス 11:40~12:25 4日 骨盤調整 11日 デトックス 18日 骨盤調整 25日 デトックス
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	18:00~18:45 マグマ ピラティス RIKA	19:30~20:15 ゆがみ調整 トレーニング MIHO	
19	19:00~19:45 マグマヨーガ デトックス YUU		19:15~20:00 ベルビック ストレッチ RIKA	19:15~20:00 チューブde ワークアウト RIRI	20:00~20:45 ハタヨガ YUKA		
20	NEW 20:15~21:00 ボディバランス MICHIO	20:00~20:45 マグマヨーガ パワーエナジー SANA	20:30~21:15 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		21:15~22:00 パレトン RUIKA				★ご案内★ 12/20(月) 12/31(金) 休館日	◆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
22							

※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☆ 11月25日(木)午前0時~ 12月スケジュール予約受付開始

12月スケジュールの予約は...

- ・11月25日(木)~30日(火) WEB予約のみ
- ・12月1日(水)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 ※ボディバランス定員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。