

Lava stone of Mt. Fuji Magma Spa × J-HOT 12月スケジュール 2021年11月25日更新

	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 ペルピックストレッチ	10:20~11:05 免疫力アップヨガ	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スィック	10
11	AKI	YUKINA	TOMOMI	RIKA	TOMOMI	TOMOKO	TOMOKO	11
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	11:40~12:25 くびれ＆美尻メイク	11:50~12:35 整えるヨガ	11:40~12:25 美尻エクササイズ	11:40~12:25 週替わりクラス	11:40~12:25 マグマdeビューティケア	12
13	SATOMI	YUKINA	TOMOMI	YUUKI	MIHO	RIRI	RUIKA (女性専用)	13
14	14:30~15:15 マグマヨーガパワーエナジー	13:30~14:15 マグマdeビューティケア KIYO (女性専用)	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	13:00~13:45 ステップdeシェイプ	13:00~13:45 ボディバランス	13:10~13:55 マグマヨーガパワーエナジー	14
15	KUMI	マグマピラティス	YUU	MAIKO	MIHO	MICHIYO	RUIKA	15
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								
18	18:00~18:30 ステップdeシェイプ		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	18:20~19:05 マグマde筋トレ＆ストレッチ	17:30~18:15 マグマストレッチベースィック	16
19	19:00~19:45 マグマヨーガデトックス	18:45~19:30 マグマdeビューティケア RUIKA (女性専用)	19:15~20:00 ペルピックストレッチ	19:15~20:00 チューブdeワークアウト	RIKA	MIHO	MIHO	17
20	20:15~21:00 ボディバランス	20:00~20:45 マグマヨーガパワーエナジー	20:00~20:45 カントン!	20:30~21:15 マグマde筋トレ＆ストレッチ	20:30~21:15 マグマdeボディリセット	20:00~20:45 ハタヨガ	20:00~20:45 ゆがみ調整トレーニング	18
21	MICHIYO	SANA	RUIKA	RUIKA	YUKA	MIHO	★ご案内★ 12/20(月) 12/31(金) 休館日	19
22					RIRI			20
							◆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	21
								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。