

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				定員16名			
10	10:20~11:05 ヨガ系 八支則ヨガ	10:20~11:05 ヨガ系 パワーエナジー	10:20~11:05 ヨガ系 骨盤底筋ヨガ	10:20~11:05 調整系 ベルビクストレッチ	10:20~11:05 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ	10:20~11:05 調整系 姿勢改善ピラティス	10:20~11:05 調整系 ストレッチベーシック
11	AKI	YUKINA	MIHO	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO
12	11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ	11:40~12:25 ヨガ系 ヒーリングデトックス	11:40~12:25 筋トレ系 くびれ&美尻メイク	11:50~12:35 ヨガ系 整えるヨガ	11:40~12:25 筋トレ系 美ボディ エクササイズ	11:40~12:25 ヨガ系 週替わりクラス	11:40~12:25 調整系 ビューティケア
	AKI	YUKINA	HANA	YUUKI	KUMI	RIRI	♥ RUIKA
13	NEW 13:00~13:45 ヨガ系 柔らかくなるヨガ		13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	13:10~13:55 調整系 ピラティス	NEW 13:00~13:45 調整系 パレエストretch	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー
	RINA	13:30~14:15 調整系 ビューティケア	MIHO	MAIKO	YUU	MICHIYO	RUIKA
14	14:30~15:15 ヨガ系 パワーエナジー	♥ KIYO	60分 14:30~15:30 ヨガ系 骨盤調整				14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ
15	KUMI	15:00~15:45 調整系 ピラティス	YUU			NEW 15:30~16:15 筋トレ系 やさしいヨガ	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ
		RIKA			15:30~16:15 筋トレ系 レズミルズコア	HANA	HIROKO
16					RUIKA	60分 16:45~17:45 ヨガ系 週替わりクラス	16:45~17:30 筋トレ系 レズミルズコア
17			NEW			HANA	KATSU
18	18:00~18:30 有酸素系 ステップdeシェイプ		18:00~18:45 ヨガ系 デトックス	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整		18:20~19:05 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ	18:00~18:45 有酸素系 ボディコンバット
	HIROKO	18:45~19:30 調整系 ビューティケア	HANA	RIRI	定員16名 18:50~19:35 調整系 ベルビクストレッチ	MIHO	SHO
19	19:00~19:45 ヨガ系 デトックス	♥ RUIKA	定員16名 19:15~20:00 調整系 ベルビクストレッチ	19:15~20:00 筋トレ系 チューブde ワークアウト	RIKA	19:30~20:15 調整系 ストレッチベーシック	土曜日 週替わりクラス 11:40~12:25
	YUU		RIKA	RIRI	20:00~20:45 調整系 柔らかくなるヨガ	MIHO	4日 デトックス 11日 骨盤調整 18日 デトックス 25日 骨盤調整
20	20:15~21:00 ヨガ系 ボディバランス	20:00~20:45 ヨガ系 リラクセスヨガ	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア	20:30~21:15 調整系 ボディリセット	YUKA		
	MICHIYO	SANA	RUIKA	RUIKA	21:20~22:05 筋トレ系 チューブde ワークアウト	土曜日 週替わりクラス 16:45~17:45	
21		21:15~22:00 有酸素系 パレトン			RIRI	休館日 6月20日 (月)	
22		RUIKA				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	

※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☆ 5月25日(水)午前0時~ 2022年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(水)~5月31日(火) WEB予約のみ
- ・6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 ※ベルビクストレッチ定員16名、ボディバランス、ボディコンバット、レズミルズコア定員12名)
 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。

- ・ヨガ系...ヨガの動きを行ない、身体の引き締め、柔軟性の向上、心身のリラックスなどの効果を目的としたクラス。
- ・調整系...ストレッチや筋カトレーニング、セルフマッサージなどで姿勢の改善、心身のリラックス、柔軟性の向上などを目的としたクラス
- ・筋トレ系...筋カトレーニングを中心に、筋力アップや身体の引き締めを目的としたクラス
- ・有酸素系...全身を動かし、心拍数を上げて脂肪燃焼や、体力アップ、ストレス解消などを目的としたクラス

♥ は女性専用クラスです。男性の方はご利用いただけません。

マグマスパ×J-HOT

J-HOT体験会

マグマスタジオを体験してみませんか？

6/1 (水)	16時00分～16時30分	骨盤調整	YUU
6/3 (金)	14時15分～15時00分	骨盤調整	HANA
6/11 (土)	14時15分～15時00分	デトックス	YUU
6/13 (月)	15時45分～16時15分	デトックス	HANA

定員:各クラス15名まで

対象:J-HOT土浦会員の登録が無い方

参加費:無料

申込方法:土浦店1階メインフロントで直接、またはお電話でお申込みください。

申込開始:5/25 (水) 12時～

申込時に必要な物などご案内いたします。
皆様のご参加をお待ちしております。

当日はサーモグラフィカメラでレッスン前後の体温の変化が見られます

マグマスパ×J-HOT土浦店