



Magma Spa x J-HOT 12月スケジュール

2024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	10:00~11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分	10:00~11:00 ヨガ系 パワーエナジー 60分	10:00~11:00 調整系 BCストレッチ 60分	10:00~11:00 調整系 ベルビクストレッチ 60分	10:00~11:00 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ 60分	10:00~11:00 調整系 姿勢改善ピラティス 60分	10:00~11:00 調整系 ストレッチベーシック 60分
11	AKI	YUKINA	MIHO	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO
12	AKI 変更	TERU	YUKI	MAYUMI	YUU	YUU	TOMOKO
13	13:00~14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分 emi	13:30~14:30 調整系 ボディリセット 60分	13:15~14:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ MIHO	13:10~14:10 調整系 ピラティス 60分 MAIKO	13:00~13:45 調整系 ストレッチベーシック YUU	13:00~13:45 ヨガ系 ボディバランス MICHIO	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー RUIKA
14	14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ AI	KIYO	14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分 YUU	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料 HIROKO	14:15~15:00 有酸素系 ボディコンバット Ran	14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ TOMOMI	14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ TOMOMI
15	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 RIKA	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 RIKA	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 RIKA	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料 HIROKO	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ HIROKO	15:30~16:15 調整系 BCピラティス AI	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ HIROKO
17	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料 MIHO	18:00~18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分 AI	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整 AI	17:00~17:45 溶岩浴 ※有料 HIROKO	16:45~17:45 ヨガ系 BCヨガ 60分 AI	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分 MIHO	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分 MIHO
18	19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分 YUU	18:30~19:30 ヨガ系 リラクソヨガ MEGUMI	19:15~20:00 調整系 ベルビクストレッチ MICHIO	19:15~20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分 MAYUMI	18:35~19:35 調整系 ベルビクストレッチ 60分 RIKA	18:15~19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ MIHO	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス MIHO
19	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分 MICHIO	20:00~21:00 週替わりクラス 10日RUIKA 3.17.24日MAYUMI	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア RUIKA	20:45~21:45 調整系 ボディリセット 60分 RUIKA	20:00~21:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分 YUKA	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分 MIHO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 NEW
20	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 MIHO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 MIHO	火曜日 20:00~21:00 3.17.24日 全身リセットヨガ 10日 バレトン& 体幹ストレッチ	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料 RUIKA
21	休館日 12/16 (月) 12/31 (火)						

☆WEB優先予約☆ 11月25日(月)午前0時~ 2024年12月スケジュール予約受付開始

2024年12月スケジュールの予約は・・・

- ・2024年11月25日(月)~2024年11月30日(土) WEB予約のみ
- ・2024年12月1日(日)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



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・・・ストレッチや筋力トレーニング、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・・・筋力トレーニングを中心に行い、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
- ・溶岩浴(有料クラス)・・・スタジオの中でゆっくり休んで身体を温めていただくクラスです。定員10名。
J-HOT会員550円、クラブ会員1,100円、会員以外の方2,200円。予約後、フロントでご入金ください。