



Magma Spa × J-HOT

8月スケジュール

2025年7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 ベースシックヨガ 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 ベルビックストレッチ 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 ストレッチベースシック 60分	10
11	AKI	YUKINA	MIHO	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO	11
12	11:40～12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分	11:40～12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ 60分	11:40～12:40 ヨガ系 リラックスヨガ 60分	11:40～12:40 ヨガ系 ボディメイクヨガ 60分	11:40～12:25 ヨガ系 リラックスヨガ 60分	11:40～12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	11:40～12:25 調整系 ボディメンテナンス 60分	12
13	13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分	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 60分	13:10～14:10 調整系 ピラティス 60分	13:00～13:45 調整系 ストレッチベースシック 60分	13:00～13:45 ヨガ系 ボディバランス 60分	13:00～13:45 ヨガ系 パワーエナジー 60分	13
14	emi	TERU	MIHO	MAIKO	14:15～15:00 溶岩浴 ※有料	14:15～15:00 筋トレ系 美尻トレーニング 60分	14:15～15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ 60分	14
15	14:30～15:15 ヨガ系 BCヨガ 60分	15:00～16:00 調整系 ピラティス 60分	14:30～15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分	14:30～15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分	15:30～16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	15:30～16:15 有酸素系 ボディコンパット 60分	15:30～16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分	15
16	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料	RIKA	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料	16:00～16:45 溶岩浴 ※有料	HIROKO	16:45～17:45 ヨガ系 ヨガ系 60分	16:45～17:45 調整系 ボディリセット 60分	16
17	17:15～18:00 溶岩浴 ※有料				17:00～17:45 溶岩浴 ※有料	16:45～17:45 ヨガ系 ヨガ系 60分	16:45～17:45 調整系 ボディリセット 60分	17
18	60分	18:30～19:30 ヨガ系 リラックスヨガ 60分	18:00～18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:00～18:45 ヨガ系 骨盤調整 60分	18:35～19:35 調整系 ベルビックストレッチ 60分	18:15～19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	18:15～19:00 ヨガ系 ヨガ系 60分	18
19	19:00～20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	MEGUMI	19:15～20:00 調整系 ベルビックストレッチ 60分	19:15～20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分	RIKA	19:30～20:30 調整系 ストレッチベースシック 60分	19:30～20:30 調整系 ストレッチベースシック 60分	19
20	YUU	20:00～21:00 ヨガ系 ヨガ系 60分	MICHIYO	MAYUMI	20:00～21:00 ヨガ系 ベースシックヨガ 60分	MIHO	20:00～21:00 ヨガ系 ベースシックヨガ 60分	20
21	20:30～21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	5.12.19日Mai 26日溶岩浴	20:30～21:15 筋トレ系 レズミルズコア 60分	20:45～21:45 調整系 ボディリセット 60分	YUKA	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料	21
22	MICHIYO	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料	5、12、19日 ベースシックヨガ 26日 溶岩浴※無料	RIKA		スタジオ清掃 & メンテナンス		22

☆WEB優先予約☆ 7月25日(金)午前0時～ 2025年8月スケジュール予約受付開始

2025年7月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年7月25日(金)～2025年7月30日(水) WEB予約のみ
- ・2025年8月1日(金)午前10時～ 直接・電話予約受付開始



- ・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-HOT30会員(無料)、その他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。
- ・ボディコンパット・・・参加される方は、足裏の保護のためアクアソックスやトレーニングシューズなどのご利用をおすすめいたします。

8月11日(月)祝日スケジュール

8月11日(月)	
10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ	
60分	AKI
11:40～12:25 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ	
	AKI
13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ	
60分	emi
14:30～15:15 ヨガ系 BCヨガ	
	AI
16:00～16:45 溶岩浴 ※有料	
17:15～18:15 ヨガ系 ボディバランス	
60分	MICHIYO



☆WEB優先予約☆ 7月25日(金)午前0時～ 2025年8月スケジュール予約受付開始

2025年8月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年7月25日(金)～2025年7月30日(水) WEB予約のみ
- ・8月1日(金)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2025年8月11日(月)祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。
体験クラスは事前にメインフロントに直接またはお電話でお申込みください。