



Magma Spa x J-HOT

# 10月スケジュール

2025年9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 調整系 しっかり効かせる ピラティス 60分 <b>変更</b>	10:00~11:00 調整系 BCストレッチ 60分	10:00~11:00 調整系 ペ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 ストレッチベーシック 60分
11	AKI	TERU	MIHO	RIKA	HIROKO	TOMOKO	TOMOKO
12	11:40~12:25 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分	11:30~12:30 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分 <b>変更</b>	11:40~12:40 ヨガ系 リラククスヨガ 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 リラククスヨガ 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
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 ストレッチベーシック 60分	13:00~13:45 調整系 ペルビックストレッチ 60分	13:00~13:45 ヨガ系 パワーエナジー 60分
14	emi	13:30~14:30 調整系 ボディリセット 60分	MIHO	MAIKO	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 有酸素系 ボディコンバット 60分	14:15~15:00 筋トレ系 美尻エクササイズ 60分
15	14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ 60分	KIYO	14:30~15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分	スタジオ清掃 & メンテナンス		RAN	TOMOMI
16	AI	15:00~16:00 調整系 ピラティス 60分	YUU		15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	15:30~16:15 筋トレ系 美尻トレーニング 60分	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
17	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	RAN	HIROKO
18	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料				17:00~17:45 溶岩浴 ※有料		16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分
19		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			18:15~19:00 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	18:15~19:00 ヨガ系 デトックス 60分
20	19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	18:30~19:30 ヨガ系 リラククスヨガ 60分	19:15~20:00 調整系 ペ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	18:35~19:35 調整系 ペルビックストレッチ 60分	MIHO	MIHO
21	YUU	20:00~21:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分 <b>変更</b>	MIHO	MAYUMI	20:00~21:00 ヨガ系 ベーシックヨガ 60分	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	MIHO
22	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	20:00~21:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ 60分	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	スタジオ清掃 & メンテナンス	
23	MICHIYO	7.14.21日Mai 28日RUIKA	RUIKA	RUIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料		
24		21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	7.14.21日 ベーシックヨガ 28日 ハルトン&体幹 ストレッチ				
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
休館日	10/20						

## ☆WEB優先予約☆ 9月25日(木)午前0時~ 2025年9月スケジュール予約受付開始

2025年10月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年9月25日(木)~2025年9月30日(火) WEB予約のみ
- ・2025年10月1日(水)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。
- ・ボディコンバット・・・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。

# 10月13日(月)祝日スケジュール



10月13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
	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料

☆WEB優先予約☆ 9月25日(木)午前0時~ 2025年10月スケジュール予約受付開始

2025年10月スケジュールの予約は...

- ・2025年9月25日(木)~2025年9月30日(火) WEB予約のみ
- ・10月1日(水)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

※2025年10月13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。