



Magma Spa × J・HOT

11月スケジュール

2025年10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	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	10
11	AKI	TERU	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	11:30～12:30 ヨガ系 リフレッシュヨガ 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	11:40～12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ	11:40～12:25 調整系 ボディメンテナンス	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	13
14	emi	KIYO	MIHO	MAIKO	14:15～15:00 溶岩浴 ※有料	14:15～15:00 有酸素系 ボディコンパクト 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	スタジオ清掃 & メンテナンス	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	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	RAN	HIROKO	16
17	17:15～18:00 溶岩浴 ※有料	スタジオ清掃 & メンテナンス			17:00～17:45 溶岩浴 ※有料	スタジオ清掃 & メンテナンス	16:45～17:45 調整系 ボディリセット 60分	17
18	60分	18:00～18:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	18:00～18:45 ヨガ系 デトックス 60分	18:00～18:45 ヨガ系 デトックス 60分	18:35～19:35 調整系 ペ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 デトックス 60分	18
19	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 リラックスヨガ 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	20:00～21:00 ヨガ系 柔らかくなるヨガ 60分	19:30～20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	MIHO	19
20	YUU	MEGUMI	MICHIYO	MAYUMI	YUKA	MIHO		20
21	20:30～21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	20:00～21:00 通替わりクラス 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	21:30～22:15 溶岩浴 ※有料			21
22	MICHIYO	4.11.18日Mai 25日RUIKA 21:30～22:15 溶岩浴 ※有料	4.11.18 ベーシックヨガ 25日 ハレトシ&体幹 ストレッチ	RUIKA				22

☆WEB優先予約☆ 10月25日(土)午前0時～ 2025年11月スケジュール予約受付開始

2025年11月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年10月25日(土)～2025年10月31日(金) WEB予約のみ
- ・2025年11月1日(土)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、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。
- ・ボディコンパクト・・・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。

11月3日(月)、11月24日(月)祝日スケジュール

文化の日🍁

11/3(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
体験会専用クラス
13:00～13:45 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ ※定員10名
AKI
14:15～15:15 ヨガ系 リフレッシュヨガ
60分 emi
15:45～16:30 ヨガ系 BCヨガ
AI
17:15～18:15 ヨガ系 ボディバランス
60分 MICHIO

11/24(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
体験会専用クラス
13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ ※定員10名
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

勤労感謝の日

振替
休日

☆WEB優先予約☆ 10月25日(月)午前0時～ 2025年11月スケジュール予約受付開始

2025年11月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年10月25日(土)～2025年10月31日(金) WEB予約のみ
- ・2025年11月1日(土)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2025年11月3、24日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。