



Magma Spa x J-HOT

# 1月スケジュール

2025年12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 ほぐし&ストレッチ 60分	10:00~11:00 調整系 ベルビックスストレッチ 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 ピラティス 60分	10:00~11:00 調整系 リラックスストレッチ 60分
11	AKI 60分	TERU	MIHO	RIKA	HIROKO	MAIKO	TOMOMI
12	11:30~12:30 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 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 筋トレ系 美尻エクササイズ 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 ベルビックスストレッチ 60分	13:00~13:45 調整系 姿勢改善ストレッチ 60分
14	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	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	スタジオ清掃 & メンテナンス
15	AI	RIKA	YU	HIROKO	RAN	MIHO	HIROKO
16	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	スタジオ清掃 & メンテナンス	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	16:00~16:45 溶岩浴 ※有料	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	15:15~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
17	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料				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
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 骨盤調整ヨガ 60分	18:35~19:35 調整系 ベルビックスストレッチ 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
19	19:00~20:00 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ 60分	MEGUMI 60分	19:15~20:00 調整系 ベルビックスストレッチ 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 BCヨガ 60分	19:30~20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分	MIHO
20	YU	20:00~21:00 週替わりクラス 6.13.20日 Mai 27日 RUIKA	MICHIYO 60分	MAYUMI 60分	AI	MIHO	土
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	20:30~21:15 ヨガ系 ボディバランスST ※1 6.13.20日 27日 バレット&体幹ス トレッチ	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		
22	MICHIYO			RUIKA			

☆WEB優先予約☆ 12月25日(木)午前0時~ 2026年1月スケジュール予約受付開始

2026年1月スケジュールの予約は・・・


- ・2025年12月25日(木)~2026年1月2日(金) WEB予約のみ
- ・2026年1月3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。
- ※1 ボディバランスST・・・腹筋、背筋の曲を1曲ずつ加えたコアの動きもあるクラス。

# 2026年1月12日(月)祝日スケジュール



1月12日(月)	
10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ	60分
AKI	
11:30～12:30 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ	60分
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	
16:00～17:00 ヨガ系 リラックスヨガ	60分
YUU	
	
17:30～18:15 溶岩浴 ※有料	

☆WEB優先予約☆ 12月25日(木)午前0時～ 2026年1月スケジュール予約受付開始

2026年1月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年12月25日(木)～2026年1月2日(金) WEB予約のみ
- ・2026年1月3日(土)午前10時～ 直接・電話予約受付開始

※2026年1月12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。