Magma Spa × J-HOT 12月スケジュール

2026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 AKI	10:00～11:00 調整系 しっかり効かせる ピラティス 60分 TERU	10:00～11:00 調整系 ほぐし＆ストレッチ 60分 MIHO	10:00～11:00 調整系 ベルビックストレッチ 60分 RIKA	10:00～11:00 ヨガ系 ひざにやさしいヨガ 60分 HIROKO	10:00～11:00 調整系 ピラティス 60分 MAIKO	10:00～11:00 調整系 リラックスストレッチ 60分 TOMOMI
11	11:30～12:30 ヨガ系 自律神経を整える ヨガ 60分 AKI 変更	11:40～12:40 ヨガ系 ストレッチ＆ヨガ 60分 AI	11:40～12:40 ヨガ系 リラックスヨガ 60分 Mai	11:40～12:40 ヨガ系 ボディメイクヨガ 60分 MAYUMI	11:40～12:25 ヨガ系 リラックスヨガ YUU	11:40～12:25 ヨガ系 リンパリフレッシュヨガ YUU	11:40～12:25 筋トレ系 美尻エクササイズ TOMOMI
12	13:00～14:00 調整系 ピラティス 60分 MAIKO 月替 変更	13:30～14:30 調整系 ボディリセット 60分 KIYO	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 柔軟性向上ストレッチ YUU	13:00～13:45 調整系 ベルビックストレッチ MICHIYO	13:00～13:45 調整系 姿勢改善ストレッチ RUIKA
13	14:30～15:15 ヨガ系 BCヨガ AI	15:00～16:00 調整系 ピラティス 60分 RIKA	14:30～15:30 ヨガ系 リンパリフレッシュ ヨガ 60分 YUU	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 RAN 定員14名	スタジオ清掃 ＆ メンテナンス
14	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 HIROKO	15:30～16:15 筋トレ系 美尻トレーニング RAN	15:15～16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分 HIROKO
15	17:15～18:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ TIKA			月替 変更	16:45～17:30 ヨガ系 リラックスヨガ TIKA	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 MIHO
16		18:30～19:15 溶岩浴 ※有料	18:00～18:45 ヨガ系 BCヨガ AI	18:00～18:45 ヨガ系 デトックス AI	18:35～19:35 調整系 ベルビックストレッチ 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
17	19:15～20:00 週替わりクラス 変更 7.14日MICHIYO 28日AOI	60分 変更 20:00～21:00 週替わりクラス 1.8.15.22日Mai 29日RUIKA	19:15～20:00 調整系 ベルビックストレッチ MICHIYO	19:15～20:15 ヨガ系 全身リセットヨガ 60分 MAYUMI	20:00～21:00 ヨガ系 BCヨガ 60分 AI	19:30～20:30 調整系 ストレッチベーシック 60分 MIHO	
18	60分 20:30～21:30 ヨガ系 ボディバランス MICHIYO	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 MICHIYO	20:45～21:45 筋トレ系 レズミルズコア ＆ストレッチ 60分 RUIKA	21:30～22:15 調整系 ボディリセット AOI	休館日 12/21(月) 12/31(木)	
19	7.14日 ボルドプラ 28日 ピラティス	1.8.15.22日 ベーシックヨガ 29日 バレトン＆体幹ストレッチ					

☆WEB優先予約☆ *11月25日(水)午前0時～　2026年12月スケジュール予約受付開始*

2026年12月スケジュールの予約は・・・

・2026年11月25日(水)～2026年11月30日(月)　WEB予約のみ

・2026年12月1日(火)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。

※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。