

	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 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	YUKINA	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	11:40~12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 ピューティヨガ 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 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
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	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	YUU	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	15:30~16:15 調整系 BCピラティス 60分	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
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	AI	HIROKO
17	17:15~18:00 溶岩浴 ※有料		変更		17:00~17:45 溶岩浴 ※有料	16:45~17:45 ヨガ系 BCヨガ 60分	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分
18		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	18:00~18:45 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
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 リラククスヨガ 60分	19:15~20:00 調整系 ベルビクストレッチ 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 ベルビクストレッチ 60分	MIHO	MIHO
20	YUU	20:00~21:00 週替わりクラス 60分	20:30~21:15 筋トレ系 レズミルズコア 60分	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
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	18.25日 RUIKA 4日 MAYUMI	RUIKA	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	
22	MICHIYO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	火曜日 20:00~21:00 4日 全身リセットヨガ 18.25日 バレトン& 体幹ストレッチ	RUIKA			休館日 2/17

☆WEB優先予約☆ 1月25日(土)午前0時~ 2025年2月スケジュール予約受付開始

2025年2月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年1月25日(土)~2025年1月31日(金) WEB予約のみ
- ・2025年2月1日(土)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



レッスン内容が変更になる場合HP、館内掲示にて代行のご案内を致します。予約の際はレッスン内容をご確認ください。

- ・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-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。

## 2月11日(火)、24日(月)祝日スケジュール

2/11(火)	2/24(月)
<p>10:00～11:00 ヨガ系 パワーエナジー</p> <p>60分</p> <p>YUKINA</p>	<p>10:00～11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ</p> <p>60分</p> <p>AKI</p>
<p>11:40～12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ</p> <p>60分</p> <p>TERU</p>	<p>11:40～12:25 ヨガ系 自律神経を整えるヨガ</p> <p>AKI</p>
<p>13:30～14:30 調整系 ボディリセット</p> <p>60分</p> <p>KIYO</p>	<p>13:00～14:00 ヨガ系 リフレッシュヨガ</p> <p>60分</p> <p>emi</p>
<p>15:00～16:00 調整系 ピラティス</p> <p>60分</p> <p>RIKA</p>	<p>14:30～15:15 ヨガ系 BCヨガ</p> <p>AI</p>
<p>体験者専用クラス①</p> <p>16:30～17:15 マグマスタジオ体験クラス ストレッチベーシック</p> <p>YUU</p>	<p>体験者専用クラス②</p> <p>15:45～16:45 マグマスタジオ体験クラス ストレッチベーシック</p> <p>60分</p> <p>AI</p>

**マグマスタジオ体験クラス**  
 定員 10名 参加費 無料  
 対象 クラブ会員、またはクラブ会員以外の一般の方  
 ※過去6ヶ月以内にマグマスタジオをご利用された事がある方は  
 ご参加いただけません。  
 メインフロントに直接または電話にてお申し込みください

☆WEB優先予約☆ 1月25日(土)午前0時～ 2025年2月スケジュール予約受付開始

2月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年1月25日(土)～2025年1月31日(金) WEB予約のみ
- ・2024年2月1日(土)午前10時～ 直接・電話予約受付開始



※2/11(火)、24日(月)祝日スケジュールの参加方法は、通常通りです。



Magma Spa x J-HOT

# 3月スケジュール

2025年2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 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	YUKINA	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	11:40~12:40 ヨガ系 ヨガピラメンテ 60分	11:40~12:40 ヨガ系 ビューティヨガ 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 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
14	emi	TERU	MIHO	MAIKO	14:15~15:00 溶岩浴 ※有料	14:15~15:00 調整系 ベルビックスストレッチ 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	YUU	15:30~16:15 筋トレ系 筋トレ&ストレッチ 60分	15:30~16:15 調整系 BCピラティス 60分	15:30~16:15 ヨガ系 ひざにやさしい ヨガ 60分
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	AI	HIROKO
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 BCヨガ 60分	16:45~17:45 調整系 ボディリセット 60分
18	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	AI	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	18:30~19:30 ヨガ系 リラククスヨガ 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	RIKA	MIHO	MIHO
20	YUU	20:00~21:00 週替わりクラス 60分	MICHIYO	MAYUMI	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
21	20:30~21:30 ヨガ系 ボディバランス 60分	4.11.18日Mai 25日MAYUMI	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	
22	MICHIYO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	火曜日 20:00~21:00 ベーシックヨガ 4.11.18日 全身リセットヨガ 25日	RIKA	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	<b>休館日 3/17</b>	

☆WEB優先予約☆ 2月25日(火)午前0時~ 2025年3月スケジュール予約受付開始

2025年3月スケジュールの予約は・・・

- ・2025年2月25日(火)~2025年2月28日(金) WEB予約のみ
- ・2025年3月1日(土)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



レッスン内容が変更になる場合HP、館内掲示にて代行のご案内を致します。予約の際はレッスン内容をご確認ください。

- ・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-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。

# 3月20日(木)祝日スケジュール

3月20日(木)	
10:00~11:00 調整系 ペルビックストレッチ	
60分	RIKA
11:40~12:40 ヨガ系 ボディメイクヨガ	
60分	MAYUMI
13:10~14:10 調整系 ピラティス	
60分	MAIKO
	体験者専用クラス
15:00~16:00 マグマスタジオ体験会 ストレッチベーシック	
60分	YUU

## マグマスタジオ体験クラス

定員 10名 参加費 無料

対象 クラブ会員、またはクラブ会員以外の一般の方

※過去6ヶ月以内にマグマスタジオをご利用された事がある方は  
ご参加いただけません。

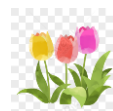
メインフロントに直接または電話にてお申し込みください

☆WEB優先予約☆ 2月25日(火)午前0時~ 2025年3月スケジュール予約受付開始

2025年2月スケジュールの予約は・・・

・2025年2月25日(水)~2025年2月28日(金) WEB予約のみ

・2025年3月1日(土)午前10時~ 直接・電話予約受付開始



※2025年3月20日(木)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し込みください。