




	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 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	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	1月			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 デトックス 60分	18:00~18:45 ヨガ系 デトックス 60分	18:00~18:45 調整系 骨盤調整 60分	18:00~18:45 ヨガ系 骨盤調整 60分	18:35~19:35 調整系 ベルビクストレッチ 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
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	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	14.21日 RUIKA 7.28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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>マグマスタジオは 1/3(金)から 開始いたします。</p> <p>休館日 1/1、1/20</p> </div>	
22	MICHIYO	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	火曜日 20:00~21:00 7.28日 全身リセットヨガ 14.21日 バレトン& 体幹ストレッチ	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料	21:30~22:15 溶岩浴 ※有料		

☆WEB優先予約☆ 12月25日(水)午前0時~ 2025年1月スケジュール予約受付開始

2025年1月スケジュールの予約は・・・

- ・2024年12月25日(水)~2025年1月2日(木) WEB予約のみ
- ・2025年1月3日(金)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。

1月13日(月)祝日スケジュール



1月13日(月)
10:00~11:00 ヨガ系 ベーシックヨガ
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
emi
14:30~15:15 ヨガ系 BCヨガ
AI
15:45~16:45 マグマ体験会 やさしいヨガ
emi

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☆ 12月25日(月)午前0時~ 2025年1月スケジュール予約受付開始

2025年1月スケジュールの予約は・・・

・2024年12月25日(水)~2024年1月2日(木) WEB予約のみ

・2025年1月3日(金)午前10時~ 直接・電話予約受付開始

※2025年1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し込みください。