

Lesson schedule 2019 Apr.

今月の休館日 4月4日・11日・18日・25日



8:00	月レッスン	C	火レッスン	C	水レッスン	C	木休館日	金レッスン	C	土レッスン	C	日レッスン	C
										MAGNA HO-GU-RE MIWA 8:00~9:00	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガLight Kaorin 8:00~9:00	powder powder powder LAB.
9:00													
10:00	MAGNA 腸活ヨガ NORIKO 9:30~10:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガBasic MAI 9:30~10:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガLight AOI-H 9:30~10:30	powder powder powder LAB.		MAGNA HO-GU-RE MINAGAWA 9:30~10:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガBasic MIWA 9:30~10:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 9:30~10:30	powder powder powder LAB.
11:00													
12:00	MAGNA BeautyDetox akiko-y 11:30~12:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	powder powder powder LAB.	MAGNA 腸活デトックスヨガ NORIKO 11:00~12:00	powder powder powder LAB.		MAGNA 美コンディショニング Chika 11:00~12:00	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	powder powder powder LAB.	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 11:00~12:00	powder powder powder LAB.
13:00													
14:00			SPATIME (溶岩浴) 12:30~13:30		MAGNA 肩甲骨ヨガ NORIKO 12:30~13:30	powder powder powder LAB.		MAGNA 筋膜リリースストレッチ MAYUMI 12:30~13:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガEnergy MAI 12:30~13:30	powder powder powder LAB.	MAGNA 美活女子 YASUYO 13:00~14:00	powder powder powder LAB.
15:00	MAGNA ストレッチConditioning CHIKAKO 14:30~15:30	powder powder powder LAB.	MAGNA HO-GU-RE AIKO 14:15~15:15	powder powder powder LAB.	1.3.5週目 脂肪燃焼 STEP 2.4週目 Fight の内容で実 施致します			MAGNA STEP Light MAYUMI 14:00~15:00	powder powder powder LAB.	MAGNA ストレッチBeauty YUKKO 14:00~15:00	powder powder powder LAB.	MAGNA 骨盤ヨガ TOMOKA 14:30~15:30	powder powder powder LAB.
16:00	MAGNA ピラティスLight CHIKAKO 16:00~17:00	powder powder powder LAB.	MAGNA AIKO 15:45~16:45										
17:00					MAGNA Body Shape SHOKO 16:30~17:30	powder powder powder LAB.		SPATIME (溶岩浴) 16:30~17:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガLight Kaorin 17:00~18:00	powder powder powder LAB.	MAGNA ストレッチConditioning Kaorin 17:30~18:30	powder powder powder LAB.
18:00	MAGNA ヨガLight TOMOKA 18:00~19:00	powder powder powder LAB.	MAGNA BeautyDetox YUKKO 18:00~19:00	powder powder powder LAB.	MAGNA 筋膜リリースストレッチ SHOKO 18:00~19:00	powder powder powder LAB.		MAGNA ヨガBasic Kaorin 18:00~19:00	powder powder powder LAB.	MAGNA HO-GU-RE YURIKO 18:30~19:30	powder powder powder LAB.	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 19:00~20:00	powder powder powder LAB.
19:00	男性OK												
20:00	MAGNA Fight KUNI 19:30~20:30	powder powder powder LAB.	MAGNA リラックスヨガ YASUYO 19:30~20:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガLight TOMOKA 19:30~20:30	powder powder powder LAB.		MAGNA HO-GU-RE SHOKO 19:30~20:30	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガBasic YURIKO 20:00~21:00	powder powder powder LAB.		
21:00	男性OK												
22:00	MAGNA de Body Make KUNI 21:00~22:00	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガBasic Akiko 21:00~22:00	powder powder powder LAB.	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 21:00~22:00	powder powder powder LAB.							

立位の動きが多いので、足裏への負担が気になる方は靴下を履いての実施を推奨しているクラスです。 内容・時間・担当者変更

*急な代行、内容変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。(代行情報はHPをご確認下さい)

■月曜 19:30~、21:00~クラスにご参加頂けます。*男性会員利用時間(各クラス定員3名。指定場所での参加となります)

溶岩浴 溶岩浴SPATIME(有料1回¥1,620)※詳しくはお問い合わせ下さいませ。

C MAGNAフェイシャルトリートメント予約枠(有料1回¥500)※詳しくはお問い合わせ下さいませ。

【powder】パウダールームでのフェイシャルトリートメント(来館時予約又はWEB予約)【LAB.】LAB.でのフェイシャルトリートメント(来館時予約のみ)

※LAB.でのフェイシャルトリートメントはパーソナルトレーニングのご予約が優先となります。来館時にお問い合わせ下さいませ。