

# Lesson schedule 2019 SEP.

臨時休館日 9月9日(月)



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
9:00												MAGNA ヨガLight Kaorin 8:30~9:30	powder
10:00	MAGNA 腸活ヨガ Sana 9:30~10:30	powder	MAGNA ヨガBasic MAI 9:30~10:30	powder	MAGNA ヨガLight Aoi-H 9:30~10:30	powder		MAGNA HO-GU-RE MINAGAWA 9:30~10:30	powder	MAGNA HO-GU-RE Yuuka 9:00~10:00	powder	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 10:00~11:00	LAB.
11:00		LAB.		LAB.		LAB.			LAB.		LAB.		LAB.
12:00	MAGNA ストレッチBeauty SUZU 11:30~12:30	powder	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	powder	MAGNA 腸活デトックスヨガ NORIKO 11:00~12:00	powder		MAGNA 美コンディショニング Chika 11:00~12:00	powder	MAGNA ヨガLight Kaorin 11:00~12:00	powder		LAB.
13:00		LAB.	SPATIME (溶岩浴) 12:30~13:30	LAB.	MAGNA 肩甲骨ヨガ NORIKO 12:30~13:30	LAB.		MAGNA 筋膜リリースストレッチ MAYUMI 12:30~13:30	LAB.	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 12:30~13:30	LAB.	MAGNA 美活女子 YASUYO 13:00~14:00	LAB.
14:00		LAB.		LAB.		LAB.			LAB.		LAB.		LAB.
15:00	MAGNA ストレッチConditioning CHIKAKO 14:30~15:30	powder	MAGNA HO-GU-RE YUU 14:15~15:15	powder		powder		MAGNA STEP Light MAYUMI 14:00~15:00	powder	MAGNA ストレッチBeauty YUKKO 14:00~15:00	powder	MAGNA 骨盤ヨガ TOMOKA 14:30~15:30	LAB.
16:00		LAB.	MAGNA 週替わりレッスン 15:45~16:45	LAB.		LAB.			LAB.		LAB.		LAB.
17:00	MAGNA ピラティスLight CHIKAKO 16:00~17:00	powder		LAB.	MAGNA Body Shape SHOKO 16:30~17:30	powder		SPATIME (溶岩浴) 16:30~17:30	powder	MAGNA ヨガLight Kaorin 17:00~18:00	powder	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 16:00~17:00	LAB.
18:00		LAB.		LAB.		LAB.			LAB.		LAB.		LAB.
19:00	MAGNA ヨガLight TOMOKA 18:00~19:00	powder	MAGNA BeautyDetox YUKKO 18:00~19:00	powder	MAGNA 筋膜リリースストレッチ SHOKO 18:00~19:00	powder		MAGNA ヨガBasic Kaorin 18:00~19:00	powder	MAGNA HO-GU-RE YURIKO 18:30~19:30	powder	MAGNA ストレッチConditioning Kaorin 17:30~18:30	LAB.
20:00	男性OK	LAB.		LAB.		LAB.			LAB.		LAB.		LAB.
21:00	MAGNA ヨガBasic TOMOKA 19:30~20:30	powder	MAGNA リラックスヨガ YASUYO 19:30~20:30	powder	MAGNA ヨガLight TOMOKA 19:30~20:30	powder		MAGNA HO-GU-RE Sana 19:30~20:30	powder	MAGNA ヨガBasic YURIKO 20:00~21:00	powder	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 19:00~20:00	LAB.
22:00	男性OK	LAB.		LAB.		LAB.			LAB.		LAB.		LAB.
	MAGNA 週替わりレッスン 21:00~22:00	powder	MAGNA ヨガBasic Akiko 21:00~22:00	powder	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 21:00~22:00	powder							

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。