

# Lesson schedule 2019 . Dec

12月31日~1月3日年末年始休館日  
 ※12月30日・1月4日は短縮営業となります

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8:00											MAGNA ヨガLight instructor 8:15~9:15	
9:00									MAGNA BeautyDetox YUAN 9:00~10:00			
10:00	MAGNA 腸活ヨガ SHOKO 10:00~11:00		MAGNA ヨガBasic MAI 9:30~10:30		MAGNA 筋膜リリースストレッチ YUKKO 9:30~10:30		MAGNA ヨガLight Sana 10:00~11:00				MAGNA ヨガBasic instructor 10:15~11:15	
11:00			MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00		MAGNA ヨガLight YUU 11:30~12:30				MAGNA ヨガLight instructor 11:00~12:00			
12:00	MAGNA ストレッチBeauty instructor 12:00~13:00						MAGNA 美コンディショニング instructor 12:00~13:00				MAGNA 美活女子 YASUYO 12:15~13:15	
13:00			MAGNA HO-GU-RE YUU 13:00~14:00						MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 13:00~14:00			
14:00	SPATIME (溶岩浴) 14:00~15:00				MAGNA Body Shape YUKKO 14:00~15:00		MAGNA Fight KUNI 14:00~15:00				MAGNA HO-GU-RE instructor 14:15~15:15	
15:00			MAGNA de Body Make YUKKO 15:00~16:00						MAGNA 肩甲骨ヨガ Kaorin 14:30~15:30			
16:00	MAGNA HO-GU-RE instructor 16:00~17:00				MAGNA ヨガBasic Kaorin 16:00~17:00		SPATIME (溶岩浴) 15:30~16:30		MAGNA ヨガEnergy CHIKAKO 16:00~17:00		MAGNA 骨盤ヨガ TOMOKA 16:15~17:15	
17:00												
18:00	MAGNA ヨガLight TOMOKA 18:00~19:00		MAGNA 腸活ヨガ Sana 17:30~18:30		MAGNA HO-GU-RE Sana 17:30~18:30		MAGNA リラックスヨガ Akiko 18:00~19:00		MAGNA ヨガBasic Sana 18:00~19:00		MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 17:45~18:45	
19:00												
20:00	MAGNA ヨガBasic TOMOKA 19:30~20:30		MAGNA 筋膜リリースストレッチ SHOKO 19:30~20:30		MAGNA ヨガLight TOMOKA 19:30~20:30		MAGNA ヨガBasic Akiko 19:30~20:30				MAGNA 美コンディショニング SHOKO 19:15~20:15	
21:00									MAGNA Fight JUN 20:00~21:00			
22:00	MAGNA 美コンディショニング instructor 21:00~22:00		MAGNA ピラティスLight SHOKO 21:00~22:00		MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 21:00~22:00							

  内容・時間・担当者変更

 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。

※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)

**溶岩浴** 溶岩浴SPATIME(有料1回¥1,650)※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 ¥510)※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。