

# Lesson schedule 2020 7.

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8:00											8:15	
											MAGMA ヨガLight	
9:00											instructor	
			9:30		9:30				9:00			
			MAGMA ヨガBasic		MAGMA HO-GU-RE				MAGMA HO-GU-RE			
10:00	10:00		AYA		instructor		10:00		instructor		10:15	
	MAGMA 腸活ヨガ						MAGMA ヨガLight				MAGMA ヨガBasic	
	Sana						instructor				YAE	
11:00			11:00		11:30				11:00			
			MAGMA ヨガLight		MAGMA ヨガLight				MAGMA ヨガLight			
			Natsue						instructor			
12:00	12:00						12:00				12:15	
	MAGMA 筋膜リリースストレッチ				YUU		MAGMA ヨガBasic				MAGMA 美活女子	
	instructor		13:00				YUU		13:00		YASUYO	
13:00			MAGMA HO-GU-RE						MAGMA ピラティスBasic			
			Natsue		14:00		14:00		ETSUKO		14:15	
14:00	14:00				MAGMA 美コンディショニング		MAGMA Fight				MAGMA HO-GU-RE	
	溶岩浴				vasuko		KUNI		14:30		Natsue	
15:00			15:00						MAGMA 腸活ヨガ			
			MAGMA Body Make						instructor			
			vasuko		16:00		16:00					
16:00	16:00				溶岩浴		溶岩浴		16:00		16:15	
	MAGMA ストレッチBeauty								MAGMA ヨガEnergy		MAGMA 骨盤ヨガ	
	instructor								CHIKAKO		TOMOKA	
17:00			17:30		17:30							
			MAGMA ストレッチBeauty		MAGMA 腸活ヨガ							
			YAE		Sana							
18:00	18:00						18:00		18:00		MAGMA ヨガEnergy	
	MAGMA ヨガLight						MAGMA リラックスヨガ		MAGMA ヨガBasic		TOMOKA	
	TOMOKA						Akiko		instructor			
19:00			19:30		19:30						19:15	
			MAGMA 筋膜リリースストレッチ		MAGMA ヨガLight						溶岩浴	
	MAGMA ヨガBasic		YAE		TOMOKA		MAGMA ヨガBasic					
	男性OK						Akiko					
20:00												
21:00	21:00		21:00		21:00							
	溶岩浴		MAGMA 美コンディショニング		MAGMA ヨガEnergy							
	男性OK		vasuko		TOMOKA							
22:00												



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・担当者・時間変更※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)

【instructor】は予約画面にて担当者の確認をお願い致します。

【溶岩浴】60分1,650円※詳しくはお問い合わせ下さいませ。

C 【MAGMA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)

※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。