

Lesson schedule 2020 11.

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



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 【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)

※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。