

# Lesson schedule 2021 1.12~



|       | 月                 | c | 火                 | c | 水                | c | 金             | c | 土                | c | 日              | c      |
|-------|-------------------|---|-------------------|---|------------------|---|---------------|---|------------------|---|----------------|--------|
| 8:00  |                   |   |                   |   |                  |   |               |   |                  |   | 8:15           |        |
|       |                   |   |                   |   |                  |   |               |   |                  |   | MAGNA ヨガLight  | powder |
| 9:00  |                   |   |                   |   |                  |   |               |   |                  |   | YAE            | powder |
|       |                   |   | 9:30              |   | 9:30             |   |               |   | 9:00             |   |                |        |
|       |                   |   | MAGNA ヨガBasic     |   | MAGNA HO-GU-RE   |   |               |   | MAGNA HO-GU-RE   |   |                |        |
| 10:00 | 10:00             |   | AYA               |   | Natsue           |   | 10:00         |   | Natsue           |   | 10:15          |        |
|       | MAGNA 腸活ヨガ        |   |                   |   |                  |   | MAGNA ヨガLight |   |                  |   | MAGNA ヨガBasic  | powder |
|       | Sana              |   |                   |   |                  |   | vasuko        |   |                  |   | YAE            | powder |
| 11:00 |                   |   | 11:00             |   | 11:30            |   |               |   | 11:00            |   |                |        |
|       |                   |   | MAGNA ヨガLight     |   | MAGNA ヨガLight    |   |               |   | MAGNA ヨガLight    |   |                |        |
|       |                   |   | Natsue            |   | YUU              |   |               |   | vasuko           |   |                |        |
| 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     | powder |
|       | vasuko            |   | 13:00             |   |                  |   | YUU           |   | 13:00            |   | YASUYO         | powder |
| 13:00 |                   |   | MAGNA リラックスヨガ     |   |                  |   |               |   | 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 | powder |
|       | 溶岩浴               |   |                   |   | vasuko           |   | KUNI          |   | 14:30            |   | Natsue         | powder |
| 15:00 |                   |   | 15:00             |   |                  |   |               |   | Natsue           |   |                |        |
|       |                   |   | MAGNA PowerSHAPE  |   |                  |   | 15:30         |   |                  |   |                |        |
|       |                   |   | KUMIKO            |   | 16:00            |   | 溶岩浴           |   | 16:00            |   | 16:15          |        |
| 16:00 | 16:00             |   |                   |   | 溶岩浴              |   |               |   | MAGNA ヨガEnergy   |   | MAGNA 骨盤ヨガ     | powder |
|       | MAGNA ストレッチBeauty |   |                   |   |                  |   |               |   | CHIKAKO          |   | TOMOKA         | powder |
|       | YAE               |   |                   |   |                  |   |               |   |                  |   |                |        |
| 17:00 |                   |   | 17:45             |   | 17:45            |   |               |   |                  |   | 17:45          |        |
|       |                   |   | MAGNA ストレッチBeauty |   | MAGNA 腸活ヨガ       |   | 18:00         |   | 18:00            |   | MAGNA ヨガEnergy | powder |
| 18:00 | MAGNA ヨガLight     |   | YAE               |   | Sana             |   | MAGNA リラックスヨガ |   | MAGNA 美コンディショニング |   | TOMOKA         | powder |
|       | TOMOKA            |   |                   |   |                  |   | Akiko         |   | YAE              |   |                |        |
| 19:00 |                   |   | 19:30             |   | 19:30            |   |               |   |                  |   | 19:15          |        |
|       |                   |   | MAGNA 筋膜リリースストレッチ |   | MAGNA ヨガLight    |   | 19:30         |   |                  |   | 溶岩浴            | powder |
| 20:00 | MAGNA ヨガBasic     |   | vasuko            |   | 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              |   | YAE               |   | 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】【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。