

Lesson schedule 2021 1/5~1/11

MAGMA SPA STUDIO
MAGNA
PROFESSIONAL CLASSES BEST FITNESS

	1月5日	1月6日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
	火	水	金	土	日	月
	c	c	c	c	c	c
8:00					8:15 ヨガLight 自律神経ケア	
9:00				9:00 HO-GU-RE(2) 目指せ！美姿勢	YAE	
9:30	9:30 ヨガBasic BASIC flow	9:30 HO-GU-RE(1) 骨盤リセット		Natsue		
10:00	AYA	Natsue	10:00 ヨガLight 私だけのヨガで リラックス vasuko		10:15 ヨガBasic フローヨガで カロリー消費 YAE	10:00 腸活ヨガ 美腸マッサージ
11:00	11:00 ヨガLight 開放的になろう	11:30 ヨガLight ナーディショードナ		11:00 ヨガLight 私だけのヨガで リラックス vasuko		Sana
12:00	Natsue	YUU	12:00 ヨガBasic コアフローヨガ		12:15 美活女子 オーバーカロリー なかったことに！ YASUYO	12:00 筋膜リリースストレッチ こりゼロBODY
13:00	13:00 HO-GU-RE(1) 骨盤リセット		YUU	13:00 ピラティスBasic ウエストシェイプ		vasuko
14:00	Natsue	14:00 美コンディショニング ミュージックフロー ココロを開放 vasuko	14:00 Fight スッキリ下半身	ETSUKO	14:15 HO-GU-RE(2) 目指せ！美姿勢	14:00 溶岩浴
15:00	15:00 PowerSHAPE 懐かしのJ-POP		15:30 溶岩浴	14:30 腸活ヨガ 腸内デトックス	Natsue	
16:00	16:00 KUMIKO	16:00 溶岩浴		16:00 ヨガEnergy 極！太陽礼拝		16:00 ストレッチBeauty カラダ覚醒
17:00				CHIKAKO	16:15 骨盤ヨガ ムーラバンダ	YAE
17:45	17:45 ストレッチBeauty カラダ覚醒	17:45 腸活ヨガ 美腸マッサージ			TOMOKA	
18:00	YAE	Sana	18:00 リラックスヨガ 心身を癒す 陰ヨガ Akiko	18:00 ヨガBasic フローヨガで カロリー消費 YAE	17:45 ヨガEnergy 目指せくびれ美人	18:00 ヨガLight ゴルフボール リンパヨガ TOMOKA
19:00						
19:30	19:30 筋膜リリースストレッチ むくみリセット	19:30 ヨガLight ゴルフボール リンパヨガ TOMOKA	19:30 ヨガBasic 季節の月礼拝		19:15 溶岩浴	19:30 ヨガBasic バランスポーズで 骨格均強化 TOMOKA
20:00	YAE	TOMOKA	Akiko			
21:00	21:00 美コンディショニング ミュージックフロー ココロを開放 vasuko	21:00 ヨガEnergy 目指せくびれ美人				男性OK 21:00 溶岩浴 男性OK
22:00		TOMOKA				



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。