

Lesson schedule 2021 8〜

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8:00											8:15 MAGNA ヨガLight	
9:00			9:30 MAGNA ヨガLight		10:00 MAGNA HO-GU-RE				9:00 MAGNA HO-GU-RE		YAE	
10:00	10:00 MAGNA 筋膜リリースストレッチ		Natsue		10:00 MAGNA HO-GU-RE		10:00 MAGNA ヨガLight		Natsue		10:15 MAGNA ヨガBasic	
11:00	vasuko				instructor		vasuko		11:00 MAGNA ヨガLight		YAE	
12:00	12:00 MAGNA ヨガLight		11:15 MAGNA ヨガBasic		12:00 MAGNA 腸活ヨガ		12:00 MAGNA ヨガBasic		vasuko		12:15 MAGNA 美活女子	
13:00	YUU		AYA		Natsue		Natsue		13:00 MAGNA ピラティスBasic		YASUYO	
14:00	14:00 溶岩浴		14:00 MAGNA リラックスヨガ		14:00 MAGNA 美コンディショニング		14:00 MAGNA Fight		ETSUKO		14:15 MAGNA HO-GU-RE	
15:00			Natsue		vasuko		KUNI		14:30 MAGNA 腸活ヨガ		Natsue	
16:00	16:00 MAGNA ストレッチBeauty		15:30 MAGNA PowerSHAPE		16:00 溶岩浴		15:30 溶岩浴		16:00 MAGNA ヨガEnergy		16:15 MAGNA 骨盤ヨガ	
17:00	YAE		KUMIKO						CHIKAKO		TOMOKA	
18:00	18:00 MAGNA ヨガLight		17:45 MAGNA ストレッチBeauty		17:45 MAGNA 腸活ヨガ		18:00 MAGNA リラックスヨガ		18:00 MAGNA 美コンディショニング		17:45 MAGNA ヨガEnergy	
19:00	TOMOKA		YAE		YAE		Akiko		YAE		TOMOKA	
19:30	男性OK 19:30 MAGNA ヨガBasic		19:30 MAGNA 筋膜リリースストレッチ		19:30 MAGNA ヨガLight		19:30 MAGNA ヨガBasic				19:15 溶岩浴	
20:00	TOMOKA		vasuko		TOMOKA		Akiko					
21:00	21:00 溶岩浴		21:00 MAGNA 美コンディショニング		21:00 MAGNA ヨガEnergy							
22:00			YAE		TOMOKA							

チェックインはレッスン開始時刻で終了となります。
マークの時間帯は出入り口を施錠致します。

- 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1,980円(税込)※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。