

# Lesson schedule 2021 12~

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

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。

🕒 【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。