





Lesson schedule 2022 8〜

| | 月 | c | 火 | c | 水 | c | 金 | c | 土 | c | 日 | c |
|-------|-------------|---|-------------|---|-------------|---|----------|---|-------------|---|----------|---|
| 8:00 | | | | | | | | | | | 8:15 | |
| 9:00 | | | | | | | | | 9:00 | | ヨガLight | |
| | | | 9:30 | | | | | | ヨガLight | | YAE | |
| 10:00 | 10:00 | | ヨガBasic | | 10:00 | | 10:00 | | Natsue | | | |
| | 筋膜リリースストレッチ | | YUU | | HO-GU-RE | | ヨガLight | | | | 10:15 | |
| | YAE | | | | Natsue | | YUU | | 11:00 | | ヨガBasic | |
| 11:00 | | | | | | | | | BeautyDetox | | YAE | |
| | | | | | | | | | ETSUKO | | | |
| 12:00 | 12:00 | | 12:00 | | 12:00 | | 12:00 | | | | 12:15 | |
| | ヨガLight | | リラックスヨガ | | ヨガBasic | | 美姿勢リングヨガ | | | | 美活女子 | |
| | YUU | | YUKO | | YUU | | Natsue | | 13:00 | | YASUYO | |
| 13:00 | | | | | | | | | ピラティスBasic | | | |
| 14:00 | 14:00 | | 14:00 | | 14:00 | | 14:00 | | ETSUKO | | 14:15 | |
| | 溶岩浴 | | ヨガLight | | 美コンディショニング | | Fight | | 14:30 | | HO-GU-RE | |
| 15:00 | | | Natsue | | YAE | | KUNI | | 腸活ヨガ | | Natsue | |
| | | | | | | | | | YAE | | | |
| 16:00 | 16:00 | | PowerSHAPE | | 16:00 | | 溶岩浴 | | 16:00 | | | |
| | ゆったりShape | | KUMIKO | | 溶岩浴 | | | | 筋膜リリースストレッチ | | 16:15 | |
| | ストレッチ | | | | | | | | Natsue | | 骨盤ヨガ | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | TOMOKA | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00 | | 17:45 | | 17:45 | | 18:00 | | 18:00 | | 17:45 | |
| | 美姿勢リングヨガ | | 腸活ヨガ | | ストレッチBeauty | | リラックスヨガ | | 美コンディショニング | | ヨガEnergy | |
| | TOMOKA | | YAE | | YAE | | Akiko | | YAE | | TOMOKA | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| | 紹介男性OK | | 19:30 | | 19:30 | | 19:30 | | | | 19:15 | |
| 20:00 | ヨガBasic | | 筋膜リリースストレッチ | | ヨガLight | | ヨガBasic | | | | 溶岩浴 | |
| | TOMOKA | | Natsue | | TOMOKA | | Akiko | | | | | |
| 21:00 | 21:00 | | 21:00 | | 21:00 | | | | | | | |
| | 溶岩浴 | | 美コンディショニング | | 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滑り止め付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をご確認ください)
 【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。