

Lesson schedule 2023.11～

MAGMA SPA STUDIO
MAGNA
Produced by GAKU BEST FITNESS

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8:00											8:30 骨盤 コンディショニング	
9:00			9:30 ヨガBasic YUKO		10:00 HO-GU-RE				9:00 腸活ヨガ		JUN	
10:00	10:00 筋膜リリースストレッチ RISA				10:00 RISA		10:00 ヨガLight Rvoko		10:30 keiko		10:30	
11:00			11:30 リラックスヨガ YUKO		12:00 ヨガLight RISA				10:30 ヨガBasic Keiko		ピラティスBasic ETSUKO	
12:00	12:00 ヨガBasic RISA				12:00 RISA		12:00 溶岩浴		12:30 ピラティスBasic ETSUKO		12:30	
13:00			14:00 美姿勢エクササイズ KUNI		14:00 ヨガEnergy RISA				12:30 ピラティスBasic ETSUKO		12:30 美活女子 YASUYO	
14:00	14:00 溶岩浴				14:00 RISA		14:00 Fight KUNI		14:00 BeautyDetox ETSUKO		14:15 HO-GU-RE KAORI	
15:00			15:30 溶岩浴		16:00 溶岩浴				15:30 溶岩浴		16:00 ヨガLight Rvoko	
16:00	16:00 腸活ヨガ YUKO				16:00 溶岩浴		16:00 骨盤ヨガ MIKA		17:00 ヨガLight なおこ		17:45 ヨガEnergy TOMOKA	
17:00			17:45 骨盤 コンディショニング JUN		17:45 月ヨガ Takako				18:00 リラックスヨガ Akiko		19:15 溶岩浴	
18:00	18:00 美姿勢リングヨガ TOMOKA				19:30 リラックスヨガ YUKO		18:00 リラックスヨガ Akiko		18:30 ヨガBasic なおこ			
19:00	19:30 紹介男性OK ヨガBasic TOMOKA		19:30 ヨガLight 葉月		21:00 ヨガEnergy YUKO		19:30 ヨガBasic Akiko					
20:00	21:00 溶岩浴		21:00 ヨガBasic 葉月		21:00 YUKO							
21:00												
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。



立位の動きが多い為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・時間変更急な代行や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)

【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(フロント又はWEB予約)

【LAB.】LAB.でのフェイシャルトリートメント(フロント予約のみ)

※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