



Lesson schedule 2024.1~

MAGMA SPA STUDIO
MAGNA
Produced by OASIS BEST FITNESS

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8:00												
9:00									9:00 腸活ヨガ		9:00 骨盤 コンディショニング	
10:00	10:00 筋膜リリースストレッチ RISA		10:00 ヨガBasic Rvoko		10:00 HO-GU-RE RISA		10:00 ヨガLight Ryoko		keiko		JUN	
11:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.	10:30 ヨガBasic Keiko		10:30 ピラティスBasic ETSUKO	LAB.
12:00	12:00 ヨガBasic RISA	LAB.	12:00 リラックスヨガ TAMAMI	LAB.	12:00 ヨガLight RISA	LAB.	12:00 溶岩浴	LAB.		LAB.	週替わり 【7日・21日】 13:00~ くびれ女子 【14日・28日】 12:00~ ボディシェイプ	LAB.
13:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.	12:30 ピラティスBasic ETSUKO			LAB.
14:00	14:00 溶岩浴	LAB.	14:00 美姿勢エクササイズ KUNI	LAB.	14:00 ヨガEnergy RISA	LAB.	14:00 Fight KUNI	LAB.	14:00 BeautyDetox ETSUKO		14:30 HO-GU-RE KAORI	LAB.
15:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.	15:30 溶岩浴			LAB.
16:00	16:00 腸活ヨガ YUKO	LAB.	15:30 溶岩浴	LAB.	16:00 溶岩浴	LAB.	16:00 骨盤ヨガ MIKA	LAB.	16:00 溶岩浴		16:00 ヨガLight Rvoko	LAB.
17:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.	17:00 ヨガLight なおこ		17:45 ヨガEnergy TOMOKA	LAB.
18:00	18:00 美姿勢リングヨガ TOMOKA	LAB.	17:45 骨盤 コンディショニング JUN	LAB.	17:45 月ヨガ Takako	LAB.	18:00 リラックスヨガ Akiko	LAB.	18:30 ヨガBasic なおこ			LAB.
19:00		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.			19:15 溶岩浴	LAB.
20:00	19:30 紹介男性OK ヨガBasic TOMOKA	LAB.	19:30 ヨガBasic 葉月	LAB.	19:30 リラックスヨガ YUKO	LAB.	19:30 ヨガBasic Akiko	LAB.				LAB.
21:00	21:00 溶岩浴	LAB.	21:00 ヨガLight 葉月	LAB.	21:00 ヨガEnergy YUKO	LAB.						LAB.
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