

Lesson schedule 2025.03~

MAGMA SPASTUDIO
MAGNA
Produced by GAKS BEST FITNESS

チェックインはレッスン開始時刻で締切ます

	月	c	火	c	水	c	金	c	土	c	日	c
8	初心者向け やさしいクラス 強度高め 環境に慣れた方向け 入口を施錠しています											
9							9:00 ヨガLight Ryoko		9:00 腸活ヨガ keiko		9:00 骨盤 コンディショニング JUN	
10:00	10:00 ピラティスLight RISA		10:00 HO-GU-RE Ryoko		10:00 美コンディショニング TAKA							
11:00		LAB.		LAB.		LAB.	溶岩浴		10:30 ヨガBasic Keiko		10:30 ピラティスLight ETSUKO	
12:00	12:00 CORE ヨガ RISA		12:00 自律神経ケア TAMAMI		12:00 CENTERGY LIGHT TAKA		12:00 ピラティス Light YOKKO		12:00 ピラティスBasic ETSUKO		12:30 Body make micco	
13:00		LAB.		LAB.		LAB.			13:30 BeautyDetox ETSUKO			
14:00	14:00 溶岩浴		14:00 溶岩浴		14:00 ヨガLight TAKA		13:45 Fight KUNI				14:00 HO-GU-RE Ryoko	
15:00		LAB.		LAB.		LAB.			15:00 溶岩浴			
16:00	16:00 リングストレッチ Ryoko		16:00 溶岩浴		16:00 溶岩浴		15:30 ヨガLight Royko		16:30 ヨガLight Ryoko		16:00 ヨガLight Ryoko	
17:00		LAB.		LAB.		LAB.			17:45 TAKA		紹介男性OK 17:45 溶岩浴	
18:00	18:00 ヨガLight Ryoko		18:00 骨盤 コンディショニング JUN		18:00 Akiko リングストレッチ ヨガBasic		17:45 ヨガBasic TAKA		18:30 CENTERGY TAKA			
19:00	19:30 紹介男性OK		19:30		19:30		19:30 TAKA				19:15 溶岩浴	
20:00	20:00 ヨガBasic Rie		20:00 FRピラティス Ryoko		20:00 リラックスヨガ YUKO		19:30 HO-GU-RE Body Shape HO-GU-RE				20:00 ヨガENERGY Rie	
21:00	21:00 溶岩浴		21:00 mika 溶岩浴 ヨガBasic		21:00 YUKO ヨガENERGY 溶岩浴							
22:00		LAB.		LAB.		LAB.						

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)
 【powder】パウダールームでのコラーゲン(フロント又はWEB予約)
 【LAB.】LAB.でのコラーゲン(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