

# Lesson schedule 2017 Nov.

今月の休館日 11月16日(木)

	月	火	水	木	金	土	日
8:00						MAGNA ヨガLight MIZUKA 8:00~9:00	MAGNA ヨガBasic KIYOMI 8:00~9:00
9:00							
10:00	MAGNA ピラティスLight MIKA 9:30~10:30	MAGNA ゆがみリセットボール SAKUYA 9:30~10:30	MAGNA ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30	MAGNA ヨガEnergy ERI 9:30~10:30	MAGNA ヨガLight a-eri 9:30~10:30	MAGNA HO-GU-RE MIZUKA 9:30~10:30	MAGNA ヨガLight MIYUKI 9:30~10:30
11:00	MAGNA ヨガEnergy SAKUYA 11:00~12:00	MAGNA ヨガLight KEIKO 11:00~12:00	MAGNA ヨガBasic MIYUKI 11:00~12:00	MAGNA HO-GU-RE NANAOKO 11:00~12:00	MAGNA ゆがみリセットボール SAKUYA 11:00~12:00	MAGNA Body Shape SHOKO 11:00~12:00	MAGNA ストレッチBeauty IORI 11:00~12:00
12:00							
13:00	MAGNA ヨガLight SAKUYA 12:30~13:30	MAGNA ピラティスLight KUMI 12:30~13:30	MAGNA BeautyDetox MAYUMI 12:30~13:30	MAGNA ヨガBasic HARUKA 12:30~13:30	MAGNA ヨガBasic MIYUKI 12:30~13:30	MAGNA BeautyDetox KIYOMI 12:30~13:30	MAGNA ゆがみリセットボール IORI 12:30~13:30
14:00	MAGNA ストレッチBeauty NAHOHI 14:00~15:00	MAGNA ヨガEnergy CHITOSE 14:00~15:00	MAGNA HO-GU-RE NANAOKO 14:00~15:00	MAGNA ピラティスLight KUMI 14:00~15:00		MAGNA ピラティスLight KUMI 14:00~15:00	
15:00					MAGNA ヨガLight yoko 14:30~15:30		
16:00		MAGNA ヨガLight KANAE 15:30~16:30			MAGNA ヨガBasic SACHIKO 16:00~17:00	MAGNA HO-GU-RE KUMI 15:30~16:30	MAGNA BeautyDetox KANA 15:30~16:30
17:00				MAGNA ヨガLight AIKO 16:30~17:30		MAGNA ヨガEnergy KAZUMI 17:00~18:00	MAGNA ヨガLight KANA 17:00~18:00
18:00	MAGNA ヨガBasic KANA 18:00~19:00	MAGNA ヨガLight MIZUKI 18:00~19:00	MAGNA ゆがみリセットボール YUKKO 18:00~19:00	MAGNA HO-GU-RE MIZUKA 18:00~19:00	MAGNA ストレッチBeauty MIZUKI 18:00~19:00		
19:00						MAGNA ゆがみリセットボール KAZUMI 18:30~19:30	MAGNA CORE! SAYA 18:30~19:30
20:00	MAGNA ゆがみリセットボール KANA 19:30~20:30	MAGNA ヨガBasic MIZUKI 19:30~20:30	MAGNA ヨガEnergy HARUKA 19:30~20:30	MAGNA Beautyベリ Ayishah 19:30~20:30	MAGNA ヨガLight KAORI 19:30~20:30		
21:00						MAGNA ヨガLight yoko 20:00~21:00	MAGNA ヨガBasic MICHIKO 20:00~21:00
22:00	MAGNA ヨガLight MIZUKA 21:00~22:00	MAGNA HO-GU-RE KAZUMI 21:00~22:00	MAGNA ヨガLight HARUKA 21:00~22:00	MAGNA ヨガEnergy KAZUMI 21:00~22:00			



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)