

Lesson schedule 2017 Nov.

今月の休館日 11月16日(木)

	月	火	水	木	金	土	日	23日(木)
8:00			MAGNA ヨガLight 8:00~9:00			MAGNA HO-GU-RE MIKI 8:00~9:00	MAGNA ヨガLight Kaorin 8:00~9:00	
9:00								
10:00	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 9:30~10:30	MAGNA ヨガBasic MAI 9:30~10:30	MAGNA ストレッチBeauty 9:30~10:30	MAGNA ピラティスLight NOA 9:30~10:30	MAGNA HO-GU-RE MINAGAWA 9:30~10:30	MAGNA FCRピラティス MIKI 9:30~10:30	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 9:30~10:30	MAGNA ピラティスLight NOA 9:30~10:30
11:00	MAGNA ヨガEnergy NORIKO 11:00~12:00	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	MAGNA ヨガBasic NORIKO 11:00~12:00	MAGNA HO-GU-RE NOA 11:00~12:00	MAGNA 美コンディショニング KAZZY 11:00~12:00	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 11:00~12:00	MAGNA HO-GU-RE NOA 11:00~12:00
12:00								
13:00	MAGNA ピラティスLight CHIKAKO 12:30~13:30	MAGNA 骨盤ヨガ AOI-H 12:30~13:30	MAGNA 骨盤ヨガ NORIKO 12:30~13:30	MAGNA ヨガLight SHOKO 12:30~13:30	MAGNA 筋膜リリースヨガ AYAKO 13:00~14:00	MAGNA ヨガEnergy MAI 12:30~13:30		MAGNA BeautyDetox ETSUKO 12:30~13:30
14:00	MAGNA ヨガLight CHIKAKO 14:00~15:00			MAGNA Body Shape SHOKO 14:00~15:00		MAGNA ストレッチBeauty SUZU 14:00~15:00	MAGNA 骨盤ヨガ MAYUMI 14:00~15:00	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 14:00~15:00
15:00		MAGNA HO-GU-RE AIKO 14:30~15:30			MAGNA Fight AIKO 14:30~15:30			
16:00		MAGNA 脂肪燃焼STEP AIKO 16:00~17:00			MAGNA ヨガLight AIKO 16:00~17:00	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 15:30~16:30	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 15:30~16:30	
17:00			MAGNA 腹筋女子 AYAKO 16:30~17:30					
18:00	MAGNA ヨガLight TOMOKA 18:00~19:00	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 18:00~19:00	MAGNA 美姿勢ヨガ AYAKO 18:00~19:00	MAGNA 骨盤ヨガ YASUYO 18:00~19:00	MAGNA ヨガBasic Kaorin 18:00~19:00			MAGNA 骨盤ヨガ YASUYO 17:00~18:00
19:00						MAGNA HO-GU-RE YURIKO 18:30~19:30	MAGNA ヨガBasic KAO 18:30~19:30	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 18:30~19:30
20:00	MAGNA Fight KUNI 19:30~20:30	MAGNA リラックスヨガ YASUYO 19:30~20:30	MAGNA ヨガLight TOMOKA 19:30~20:30	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 19:30~20:30		MAGNA ヨガBasic YURIKO 20:00~21:00	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 20:00~21:00	MAGNA ヨガBasic Kaorin 20:00~21:00
21:00								
22:00	MAGNA CORE! KUNI 21:00~22:00	MAGNA ヨガBasic Akiko 21:00~22:00	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 21:00~22:00	MAGNA ヨガBasic Kaorin 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)

※男性会員利用時間(各クラス定員3名。指定場所での参加となります)

■月曜 19:30~、21:00~クラスにご参加頂けます。

男性OK

このマークがあるクラスは参加可

