

# Lesson schedule 2018 Jan.

今月の休館日 1月1日(月)・2日(火)・3日(水)・18日(木)



8:00	月レッスン	C	火レッスン	C	水レッスン	C	木レッスン	C	金レッスン	C	土レッスン	C	日レッスン	C	4日(木)	
											MAGNA HO-GU-RE MIKI 8:00~9:00	powder	MAGNA ヨガLight Kaorin 8:00~9:00	powder		
												LAB.		LAB.		
10:00	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 9:30~10:30	powder	MAGNA ヨガBasic MAI 9:30~10:30	powder	MAGNA ヨガLight AOI-H 9:30~10:30	powder	MAGNA ピラティスLight NOA 9:30~10:30	powder	MAGNA HO-GU-RE MINAGAWA 9:30~10:30	powder	MAGNA FCRピラティス MIKI 9:30~10:30	powder	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 9:30~10:30	powder	MAGNA ピラティスLight NOA 9:30~10:30	
		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
11:00	MAGNA ヨガEnergy NORIKO 11:00~12:00	LAB.	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	LAB.	MAGNA ヨガBasic NORIKO 11:00~12:00	LAB.	MAGNA HO-GU-RE NOA 11:00~12:00	LAB.	MAGNA 美コンディショニング KAZZY 11:00~12:00	LAB.	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	LAB.	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 11:00~12:00	LAB.	MAGNA HO-GU-RE NOA 11:00~12:00	
		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
13:00	MAGNA ピラティスLight CHIKAKO 12:30~13:30	LAB.		LAB.	MAGNA 骨盤ヨガ NORIKO 12:30~13:30	LAB.	MAGNA ヨガLight SHOKO 12:30~13:30	LAB.		LAB.	MAGNA ヨガEnergy MAI 12:30~13:30	LAB.		LAB.	MAGNA ヨガLight MAI 12:30~13:30	
		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
14:00	MAGNA ヨガLight CHIKAKO 14:00~15:00	LAB.		LAB.			MAGNA Body Shape SHOKO 14:00~15:00	LAB.		LAB.		MAGNA ストレッチBeauty SUZU 14:00~15:00	LAB.	MAGNA 骨盤ヨガ MAYUMI 14:00~15:00	LAB.	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 14:00~15:00
		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
15:00		LAB.	MAGNA HO-GU-RE AIKO 14:30~15:30	LAB.				LAB.	MAGNA Fight AIKO 14:30~15:30	LAB.			LAB.			
		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
16:00		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.			MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 15:30~16:30	LAB.	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 15:30~16:30	
		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
17:00		LAB.	MAGNA 脂肪燃焼STEP AIKO 16:00~17:00	LAB.	MAGNA 腹筋女子 AYAKO 16:30~17:30	LAB.		LAB.		LAB.	MAGNA ヨガLight AIKO 16:00~17:00	LAB.		LAB.		
		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
18:00		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.	MAGNA ヨガLight Kaorin 17:00~18:00	LAB.	MAGNA ヨガLight TOMOKA 17:00~18:00	LAB.		
		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
19:00	MAGNA ヨガLight TOMOKA 18:00~19:00	powder	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 18:00~19:00	powder	MAGNA 美姿勢ヨガ AYAKO 18:00~19:00	powder	MAGNA 骨盤ヨガ YASUYO 18:00~19:00	powder	MAGNA ヨガBasic Kaorin 18:00~19:00	powder		LAB.	MAGNA ヨガBasic KAO 18:30~19:30	powder		
		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
20:00	男性OK	LAB.		LAB.				LAB.		LAB.			MAGNA HO-GU-RE YURIKO 18:30~19:30	powder		
		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.				LAB.		
21:00	MAGNA Fight KUNI 19:30~20:30	LAB.	MAGNA リラックスヨガ YASUYO 19:30~20:30	LAB.	MAGNA ヨガLight TOMOKA 19:30~20:30	LAB.	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 19:30~20:30	LAB.		LAB.		MAGNA ヨガBasic YURIKO 20:00~21:00	LAB.	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 20:00~21:00	LAB.	
		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		LAB.		
22:00	男性OK	LAB.		LAB.				LAB.		LAB.				LAB.		
		LAB.		LAB.				LAB.		LAB.				LAB.		
	MAGNA CORE! KUNI 21:00~22:00	powder	MAGNA ヨガBasic Akiko 21:00~22:00	powder	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 21:00~22:00	powder	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 21:00~22:00	powder		LAB.						

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・時間・担当者変更

\*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)

■月曜 19:30~、21:00~クラスにご参加頂けます。\*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)

**C** MAGNAフェイシャルトリートメント予約枠(有料)\*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(来館時予約又はWEB予約)

【LAB.】LAB.でのフェイシャルトリートメント(来館時予約のみ)

**※LAB.でのフェイシャルトリートメントは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。**

