

# Lesson schedule 2018 Apr.

今月の休館日 4月5日(木)・4月19日(木)

|       | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   | 日   |
|-------|---|---|---|--|---|---|---|
| 8:00  |   |   |   |  |   | MAGNA<br>ヨガLight<br>MIZUKA<br>8:00~9:00       | MAGNA<br>ヨガBasic<br>KIYOMI<br>8:00~9:00     |
| 9:00  |   |   |   |  |   |   |   |
| 10:00 | MAGNA<br>Bodymakeフラ<br>MIKA<br>9:30~10:30     | MAGNA<br>ゆがみリセットボール<br>SAKUYA<br>9:30~10:30 | MAGNA<br>ヨガLight<br>MIYUKI<br>9:30~10:30      | MAGNA<br>ヨガLight<br>ERI<br>9:30~10:30          | MAGNA<br>美Bodyエクササイズ<br>a-eri<br>9:30~10:30   | MAGNA<br>HO-GU-RE<br>MIZUKA<br>9:30~10:30     | MAGNA<br>ヨガLight<br>MIYUKI<br>9:30~10:30    |
| 11:00 | MAGNA<br>ヨガEnergy<br>SAKUYA<br>11:00~12:00    | MAGNA<br>Body Shape<br>KEIKO<br>11:00~12:00 | MAGNA<br>ヨガBasic<br>MIYUKI<br>11:00~12:00     | MAGNA<br>HO-GU-RE<br>NANAOKO<br>11:00~12:00    | MAGNA<br>ストレッチBeauty<br>SAKUYA<br>11:00~12:00 | MAGNA<br>Body Shape<br>SHOKO<br>11:00~12:00   | MAGNA<br>ストレッチBeauty<br>IORI<br>11:00~12:00 |
| 12:00 |   |   |   |  |   |   |   |
| 13:00 | MAGNA<br>ヨガLight<br>SAKUYA<br>12:30~13:30     | MAGNA<br>ピラティスLight<br>KUMI<br>12:30~13:30  | MAGNA<br>BeautyDetox<br>MAYUMI<br>12:30~13:30 | MAGNA<br>ストレッチBeauty<br>NANAOKO<br>12:30~13:30 | MAGNA<br>BeautyDetox<br>MIYUKI<br>12:30~13:30 | MAGNA<br>BeautyDetox<br>KIYOMI<br>12:30~13:30 | MAGNA<br>トレーニング女子<br>IORI<br>12:30~13:30    |
| 14:00 | MAGNA<br>ストレッチBeauty<br>NAHOHI<br>14:00~15:00 | MAGNA<br>ヨガLight<br>KANAЕ<br>14:00~15:00    |   | MAGNA<br>ピラティスLight<br>KUMI<br>14:00~15:00     |   | MAGNA<br>ピラティスLight<br>KUMI<br>14:00~15:00    |   |
| 15:00 |   |   |   |  | MAGNA<br>ヨガLight<br>SACHIKO<br>14:30~15:30    |   |   |
| 16:00 |   |   |   |  | MAGNA<br>ヨガBasic<br>yoko<br>16:00~17:00       | MAGNA<br>HO-GU-RE<br>KUMI<br>15:30~16:30      | MAGNA<br>BeautyDetox<br>KANA<br>15:30~16:30 |
| 17:00 |   |   |   | MAGNA<br>STEP Light<br>AIKO<br>16:30~17:30     |   | MAGNA<br>ヨガEnergy<br>KAZUMI<br>17:00~18:00    | MAGNA<br>ヨガLight<br>KANA<br>17:00~18:00     |
| 18:00 |   | MAGNA<br>ヨガLight<br>MIZUKI<br>18:00~19:00   | MAGNA<br>美姿勢ストレッチ<br>KANAЕ<br>18:00~19:00     | MAGNA<br>HO-GU-RE<br>MIZUKA<br>18:00~19:00     | MAGNA<br>ストレッチBeauty<br>KAORI<br>18:00~19:00  |   |   |
| 19:00 |   |   |   |  |   | MAGNA<br>美姿勢ストレッチ<br>KAZUMI<br>18:30~19:30    | MAGNA<br>CORE!<br>SAYA<br>18:30~19:30       |
| 20:00 | MAGNA<br>ゆがみリセットボール<br>IORI<br>19:30~20:30    | MAGNA<br>ヨガBasic<br>MIZUKI<br>19:30~20:30   | MAGNA<br>ヨガEnergy<br>HARUKA<br>19:30~20:30    | MAGNA<br>Bodymakeベリ<br>Ayishah<br>19:30~20:30  | MAGNA<br>ヨガLight<br>KAORI<br>19:30~20:30      |   |   |
| 21:00 |   |   |   |  |   | MAGNA<br>ヨガLight<br>yoko<br>20:00~21:00       | MAGNA<br>美姿勢ストレッチ<br>MICHIKO<br>20:00~21:00 |
| 22:00 | MAGNA<br>トレーニング女子<br>IORI<br>21:00~22:00      | MAGNA<br>HO-GU-RE<br>KAZUMI<br>21:00~22:00  | MAGNA<br>ヨガLight<br>HARUKA<br>21:00~22:00     | MAGNA<br>ヨガEnergy<br>KAZUMI<br>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)