

Lesson schedule 2018 Jun.

今月の休館日 6月20日(水)・21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	
											MAGNA HO-GU-RE MIKI 8:00~9:00	powder powder powder	MAGNA ヨガLight Kaorin 8:00~9:00	powder powder powder	
												LAB. LAB.		LAB. LAB.	
10:00	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 9:30~10:30	powder powder powder	MAGNA ヨガBasic MAI 9:30~10:30	powder powder powder	MAGNA ヨガLight AOI-H 9:30~10:30	powder powder powder	MAGNA ピラティスLight NOA 9:30~10:30	powder powder powder	MAGNA HO-GU-RE MINAGAWA 9:30~10:30	powder powder powder	MAGNA FORピラティス MIKI 9:30~10:30	LAB. LAB. LAB.	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 9:30~10:30	LAB. LAB. LAB.	
												LAB. LAB.		LAB. LAB.	
11:00	MAGNA ヨガEnergy NORIKO 11:00~12:00	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガBasic NORIKO 11:00~12:00	LAB. LAB. powder	MAGNA HO-GU-RE NOA 11:00~12:00	LAB. LAB. powder	MAGNA 美コンディショニング MAYUMI 11:00~12:00	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	LAB. LAB. powder	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 11:00~12:00	LAB. LAB. powder	
												LAB. LAB.		LAB. LAB.	
13:00	MAGNA ヨガLight CHIKAKO 12:30~13:30	LAB. LAB. powder			MAGNA 骨盤ヨガ NORIKO 12:30~13:30	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガLight SHOKO 12:30~13:30	LAB. LAB. powder		MAGNA 筋膜リリースヨガ AYAKO 13:00~14:00	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガEnergy MAI 12:30~13:30	LAB. LAB. powder		LAB. LAB.
														LAB. LAB.	
14:00	MAGNA ピラティスLight CHIKAKO 14:00~15:00	LAB. LAB. powder	MAGNA HO-GU-RE AIKO 14:00~15:00	LAB. LAB. powder			MAGNA Body Shape SHOKO 14:00~15:00	LAB. LAB. powder		MAGNA Fight AIKO 14:30~15:30	LAB. LAB. powder	MAGNA ストレッチBeauty YUKKO 14:00~15:00	LAB. LAB. powder	MAGNA 骨盤ヨガ MAYUMI 14:00~15:00	LAB. LAB. powder
														LAB. LAB.	
16:00			MAGNA 脂肪燃焼STEP AIKO 15:30~16:30	LAB. LAB. powder						MAGNA ヨガLight AIKO 16:00~17:00	LAB. LAB. powder		MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 15:30~16:30	LAB. LAB. powder	
														LAB. LAB.	
17:00					MAGNA 腹筋女子 AYAKO 16:30~17:30	LAB. LAB. powder						MAGNA ヨガLight Kaorin 17:00~18:00	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガLight TOMOKA 17:00~18:00	LAB. LAB. powder
														LAB. LAB.	
18:00	MAGNA ヨガLight TOMOKA 18:00~19:00	powder powder powder	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 18:00~19:00	powder powder powder	MAGNA 美姿勢ヨガ AYAKO 18:00~19:00	powder powder powder	MAGNA 骨盤ヨガ YASUYO 18:00~19:00	powder powder powder	MAGNA ヨガBasic Kaorin 18:00~19:00	powder powder powder		MAGNA HO-GU-RE YURIKO 18:30~19:30	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガBasic KAO 18:30~19:30	LAB. LAB. powder
														LAB. LAB.	
20:00	MAGNA Fight KUNI 19:30~20:30	LAB. LAB. powder	MAGNA リラックスヨガ YASUYO 19:30~20:30	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガLight TOMOKA 19:30~20:30	LAB. LAB. powder	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 19:30~20:30	LAB. LAB. powder				MAGNA ヨガBasic YURIKO 20:00~21:00	LAB. LAB. powder	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 20:00~21:00	LAB. LAB. powder
														LAB. LAB.	
21:00	MAGNA CORE! KUNI 21:00~22:00	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガBasic Akiko 21:00~22:00	LAB. LAB. powder	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 21:00~22:00	LAB. LAB. powder	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 21:00~22:00	LAB. LAB. powder							LAB. LAB.
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・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1回¥500)※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。