

Lesson schedule 2018 Sep.

今月の休館日 9月20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 LAB. LAB.	MAGNA ヨガLight Kaorin 8:00~9:00	powder powder powder LAB. LAB.
10:00	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 9:30~10:30	powder powder powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガBasic MAI 9:30~10:30	powder powder powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガLight AOI-H 9:30~10:30	powder powder powder LAB. LAB.	MAGNA ピラティスLight NOA 9:30~10:30	powder powder powder LAB. LAB.	MAGNA HO-GU-RE MINAGAWA 9:30~10:30	powder powder powder LAB. LAB.	MAGNA FCRピラティス MIKI 9:30~10:30	LAB. LAB. LAB. LAB. LAB.	MAGNA ピラティスBasic ETSUKO 9:30~10:30	LAB. LAB. LAB. LAB. LAB.
11:00	MAGNA ヨガEnergy NORIKO 11:00~12:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガBasic NORIKO 11:00~12:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA HO-GU-RE NOA 11:00~12:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA 美コンディショニング MAYUMI 11:00~12:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガLight MAI 11:00~12:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA BeautyDetox ETSUKO 11:00~12:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.
13:00	MAGNA ヨガLight CHIKAKO 12:30~13:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.		MAGNA 骨盤ヨガ NORIKO 12:30~13:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガLight SHOKO 12:30~13:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA 筋膜リリースヨガ MAYUMI 12:30~13:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガEnergy MAI 12:30~13:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.			
14:00	MAGNA ピラティスLight CHIKAKO 14:00~15:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA HO-GU-RE AIKO 14:00~15:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.		MAGNA Body Shape SHOKO 14:00~15:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA Fight AIKO 14:30~15:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ストレッチBeauty NARUMI 14:00~15:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	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 LAB. LAB.				MAGNA ヨガLight AIKO 16:00~17:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.			MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 15:30~16:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	
17:00				LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA 美コンディショニング SHOKO 16:30~17:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.				MAGNA ヨガLight Kaorin 17:00~18:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	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 LAB. LAB.	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 18:00~19:00	powder powder powder LAB. LAB.	MAGNA 筋膜リリースヨガ SHOKO 18:00~19:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA 骨盤ヨガ YASUYO 18:00~19:00	powder powder powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガBasic Kaorin 18:00~19:00	powder powder powder LAB. LAB.		MAGNA ヨガBasic KAO 18:30~19:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	
19:00	男性OK	LAB. LAB. powder LAB. LAB.		LAB. LAB. powder LAB. LAB.							MAGNA HO-GU-RE YURIKO 18:30~19:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	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 LAB. LAB.	MAGNA リラックスヨガ YASUYO 19:30~20:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガLight TOMOKA 19:30~20:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA HO-GU-RE YASUYO 19:30~20:30	LAB. LAB. powder LAB. LAB.			MAGNA ヨガBasic YURIKO 20:00~21:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 20:00~21:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.
21:00	男性OK	LAB. LAB. powder LAB. LAB.		LAB. LAB. powder LAB. LAB.										
22:00	MAGNA CORE! KUNI 21:00~22:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガBasic Akiko 21:00~22:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA ヨガEnergy TOMOKA 21:00~22:00	LAB. LAB. powder LAB. LAB.	MAGNA 美コンディショニング AYUMI 21:00~22:00	LAB. LAB. powder LAB. 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。