

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
7:00								7:00
8:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 ERICA	マグマde ビューティーケア 8:00~9:00 平田	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 CAPPY	マグマヨーガ パワーエナジー 8:00~9:00 Emika	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 CAPPY	マグマセラピー ボール 8:00~9:00 ERICA	マグマ リラクゼーション 8:00~9:00 MIDORI	8:00
9:00		定員13名					定員13名	9:00
10:00	マグマラテン シェイプ 9:30~10:30 橋本 知子	マグマストレッチ マッスルトレーニング 9:30~10:30 CAPPY	マグマリズムシェイプ 9:30~10:30 CAPPY	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 ふみな	Breathcize マグマダイエット 9:30~10:30 松本	マグマヨーガ パワーエナジー 9:30~10:30 ERICA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 YUKA	10:00
11:00	マグマストレッチ ベーシック 11:00~12:00 橋本 知子	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 MARI	マグマヨーガ MARIスペシャル 11:00~12:00 MARI	美活部75 相澤オリジナル 11:00~12:15 相澤	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 相澤	マグマピラティス 11:00~12:00 HITOMI	マグマリズムシェイプ 11:00~12:00 MADOKA	11:00
12:00				定員12名	定員13名			12:00
13:00	マグマビューティー シェイプ 13:00~14:00 相澤	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 YUKARI	マグマde ビューティーケア 13:00~14:00 相澤	マグマストレッチ ベーシック 13:00~14:00 ERICA	マグマピラティス ボール 13:00~14:00 大山	美活部75 相澤オリジナル 12:45~14:00 相澤	マグマヨーガ 骨盤調整 13:00~14:00 saori	13:00
14:00			定員13名					14:00
15:00	マグマde 美・筋膜ワークアウト KAZE 14:30~15:30 JURI	マグマヨーガ デトックス 14:30~15:30 NaNa	マグマde ステップdeマグマ 14:30~15:30 相澤	マグマピラティス 大山スペシャル 14:30~15:30 大山	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 大石	マグマストレッチ フロウ 14:30~15:30 平田	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:30~15:30 NATSUKI	15:00
16:00	マグマ アナトミック骨盤ヨーガ 16:00~17:00 松葉	マグマde ビューティーケア 16:00~17:00 NATSUKI	マグマピラティス 16:00~17:00 MIHO	マグマde ビューティーケア 16:00~17:00 kumiko	マグマ相澤スペシャル ダンスmix 16:00~17:00 相澤	マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 MARI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 阪本	16:00
17:00		定員13名		定員13名				17:00
18:00	ステップdeシェイプ CAPPYSPECIAL 17:30~18:30 CAPPY	美Bodyシェイプ ~Booty Boom~ 17:30~18:30 ヨシ		マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 itomari		マグマボディスリム 17:30~18:30 TETSUYA	マグマリズムシェイプ 17:30~18:30 橋本 知子	18:00
19:00	BBB マグマダイエット 19:00~20:00 平田	マグマピラティス 19:00~20:00 SAYAKA	SA-KO-TSU マグマダイエット 19:00~20:00 NATSUKI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 WAKAKO	マグマファイト 19:00~20:00 TETSUYA	マグマde ビューティーケア 19:00~20:00 itomari	マグマストレッチ ベーシック 19:00~20:00 KANAE	19:00
20:00						定員13名		20:00
21:00	マグマストレッチ フロウ 20:30~21:30 平田	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 SAYAKA	マグマde ビューティーケア 20:30~21:30 NATSUKI	マグマピラティス 20:30~21:30 平田	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 SAYAKA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 itomari	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 KANAE	21:00
22:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 itomari	マグマセラピー ボール 22:00~23:00 itomari	マグマde美コア バランス 22:00~23:00 巢立 まゆ	マグマヨーガ 骨盤調整 22:00~23:00 saori	マグマde ビューティーケア 22:00~23:00 相澤			22:00

★ 初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンが初めての方やしばらく運動をされていなかった方にオススメのクラスです。  
★ 危険！マーク：マグマスタジオで行われるクラスの中で最も運動強度の高いプログラムです。

【ご予約】

Magma spastudio insea 広尾本店  
〒106-0047  
東京都港区南麻布5-15-9 Barbizon70 B1F  
TEL 03-5789-0660  
営業時間  
月～金 7:45～23:30  
土・日 7:45～22:00

ご予約開始 毎月25日

【プログラムご利用案内】

◇担当コンダクターが男性の場合もございますので、予めご了承くださいませ。  
◇スケジュールはコンダクターの都合により、代行もしくは変更となる場合がございます。

【スタジオご利用案内】

◇他のお客様の場所取りはご遠慮ください。  
◇ドリンクの持ち込みはペットボトル等のフタ付きの物でお願い致します

★5月17日(水) 14:30~を最終レッスンとし、短縮営業日とさせていただきます。  
★5月3日(水)、4日(木)、5日(金)は、祝日プログラムをご参照ください。

Facebook  
【insea広尾本店】  
イイね！をしてお得情報  
GET♪

LINE  
【insea広尾本店】  
ID【@OYL7162J】  
キャンセル楽テン♪

twitter  
【マグマスパスタジオinsea】  
フォローして予約状況をチェック♪



◆ ヨーガレッスン ～マグマとヨーガという組合せにより、体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン～

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	少し慣れてきた方にお薦め	しっかりと動きたい方にお薦め
マグマヨーガヒーリングデトックス	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ、デトックス効果が促されます。	★		
マグマヨーガリラックス	ヨーガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	★		
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	★		
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。		★	
マグマヨーガルーシーダットン	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨーガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN：せん）を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、ゆがみも解消していきます。		★	
マグマヨーガベーシック	マグマ効果×ヨーガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨーガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨーガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。		★	
マグマ美脚ヨーガ	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきます。		★	

◆ 調整・メンテナンスレッスン ～筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン～

What's マグマ	人気のヨーガやストレッチ、セラピー等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいとこどり！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	★		
マグマリラクゼーション	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。	★		
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶岩浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだん感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	★		
マグマストレッチベーシック	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態、全ての方にオススメです。	★		
マグマストレッチフロウ	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われてます。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。		★	
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。		★	
マグマdeビューティケア	筋膜リリースするのに最適なマグマの空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。		★	

◆ 有酸素&ダンス系レッスン ～音楽に合わせて楽しくしっかり動くことで身体のシェイプアップに効果的なレッスン～

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	ダンスの動きで楽しみながら	しっかり効果を出したい方向け
マグマリズムシェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。		★	
マグマビューティーシェイプ	女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。		★	
マグマベリー	ベリーダンスの基本動作で楽しく妖艶に踊ることにより、より女性らしい身体づくりや動き、更にインナーマッスル・コアの強化が期待できます！		★	
マグマラテン	サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。		★	
マグマde美bodyシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ったからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。		★	
マグマファイト	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！			★
SA-KO-TSU マグマダイエット	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トシの集大成である、見た目から変える「鎖骨（SA-KO-TSU）」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。			★
マグマde美コアデトックス	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり心と身体をゆるめて全身のデトックス効果が期待できます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流れなど日常で使える身体改善のためのプログラムです。		★	
マグマde美コアバランス	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。			★
マグマde美コアシェイプ	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。			★
ステップdeマグマ	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです！！ 【広尾10名/麻布十番18名/六本木：15名】			★

※一部、上記プログラムの取り扱いがない店舗がございます。

## 【5月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
5/4(木)	13:00~14:00	マグマストレッチベーシック	ERICA→平田
5/4(木)	17:30~18:30	マグマヨ-ガデトックス→マグマヨ-ガパワー-エナジー	itomari→mayuko
5/4(木)	19:00~20:00	マグマヨ-ガヒーリングデトックス	WAKAKO→mayuko
5/4(木)	20:30~21:30	マグマピラティス→美ボディシェイプ	平田→MIZUHO
5/6(土)	8:00~9:00	マグマセラピーボール→ストレッチベーシック	ERICA→MIDORI
5/6(土)	9:30~10:30	マグマヨ-ガパワー-エナジー→SA-KO-TSUマグマダイエット	ERICA→MIDORI
5/6(土)	19:00~20:00	マグマdeビューティーケア	itomari→平田
5/6(土)	20:30~21:30	マグマヨ-ガヒーリングデトックス	itomari→CHIEKO
5/7(日)	13:00~14:00	マグマヨ-ガ骨盤調整→マグマdeビューティーケア	saori→NATSUKI
5/8(月)	8:00~9:00	マグマヨ-ガヒーリングデトックス	ERICA→KAZU
5/12(金)	14:30~15:30	マグマリラクゼーション	大石→NAOMI
5/13(土)	19:00~20:00	マグマdeビューティーケア	itomari→NATSUKI
5/13(土)	20:30~21:30	マグマヨ-ガヒーリングデトックス→マグマdeコアトレーニング	itomari→NATSUKI
5/14(日)	11:00~12:00	マグマリズムシェイプ	MADOKA→kumiko
5/15(月)	19:00~20:00	BBBマグマダイエット→マグマヨ-ガパワー-エナジー	平田→mayuko
5/15(月)	20:30~21:30	マグマストレッチフロー→マグマdeビューティーケア	平田→itomari
5/16(火)	13:00~14:00	マグマヨ-ガヒーリングデトックス	YUKARI→itomari
5/18(木)	14:30~15:30	マグマピラティス大山スペシャル→マグマピラティス	大山→平田
5/18(木)	17:30~18:30	マグマヨ-ガデトックス→マグマdeビューティーシェイプ	itomari→相澤
5/18(木)	20:30~21:30	マグマピラティス→美ボディシェイプ	平田→MIZUHO
5/19(金)	13:00~14:00	マグマピラティスボール→マグマピラティス	大山→平田
5/22(月)	19:00~20:00	BBBマグマダイエット→マグマヨ-ガパワー-エナジー	平田→mayuko
5/22(月)	20:30~21:30	マグマストレッチフロー→マグマdeビューティーケア	平田→itomari
5/24(水)	16:00~17:00	マグマピラティス→マグマリラクゼーション	MIHO→相澤
5/29(月)	22:00~23:00	マグマヨ-ガヒーリングデトックス	itomari→Kyoco