

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
7:00								7:00
8:00	★週替わり★ レッスン 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	★週替わり★ レッスン 8:00~9:00 MIDORI	8:00
9:00		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de ビューティーケア 9:30~10:30 MINAKO	10:00
11:00							定員13名	11:00
12:00	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	12:00
13:00			定員13名		定員12名			13:00
14:00	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	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 骨盤調整 13:00~14:00 saori	14:00
15:00								15:00
16:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 高橋 泉	マグマヨーガ デトックス 14:30~15:30 NaNa	SA-KO-TSU マグマダイエット 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
17:00					定員13名			17:00
18:00	マグマ アナトミック骨盤ヨーガ 16:00~17:00 松葉	★週替わり★ レッスン 16:00~17:00 お楽しみに♡	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	マグマストレッチ ベーシック 16:00~17:00 橋本 知子	18:00
19:00								19:00
20:00	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	20:00
21:00						定員13名		21:00
22:00	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 ルーシーダットン 19:00~20:00 由香	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 Mayuko	22:00
23:00								23:00
24:00	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	ステップdeシェイプ 20:30~21:30 由香	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 Mayuko	24:00
25:00								25:00
26:00	マグマヨーガ 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			26:00

★ 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は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にご遠慮ください。
◇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します

★9月13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。

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】
キャンセル楽チン♪

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	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
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、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。	★		
マグマヨーガデトックス	座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行ラクラスです。じわじわとあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、排毒効果を促進していきます。	★		
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ます。		★	
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、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		★	
マグマアナトミック骨盤ヨガ	身体の中心部であり、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤・股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉の筋力をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果で、より身体を引き締め、ウエスト周りをサイズダウン！			★

～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～				
プログラム名	内容	初めての方にお薦め	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
ボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア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。	★		
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、身体の状態を整え、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いています。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、しなやかに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。			★
マグマピラティスボール	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。			★

～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
マグマハワイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせて、常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。また、心も元気になることまちがいなし！	★		
ステップdeシェイプ	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたかたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます！	★		
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。		★	
マグマラテンシェイプ	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分以上使って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！爆発的に汗が吹き出します。			★
Breathcizeマグマダイエット	生きていく中で最も重要な「呼吸」と、体幹をエクササイズを融合させた、ダイエットに効果的なクラスです。【腹圧呼吸】でインナーマッスルの強化し、動きを加える事で有酸素運動の効果を高めます。マグマのミネラルをしっかりと体内に取り入れることで、より身体に優しく、効果的にシェイプアップを図ります！			★
BBBマグマダイエット	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポの音楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラクゼーションと柔軟性をアップ！それぞれの要素を融合させ「美(B)、Body、Balance、ダイエット！」に効果的です。			★
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レの集大成である、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。			★
★美活部75 相澤スペシャル	insea 教育トレーナーのスペシャルレッスン。STEP台の有酸素運動からサーキットな筋トレ、STEP台を使って最新のコアフローエクササイズにラストは楽しく最新ヒットでダンスタイム！！女性らしいしなやかに美しいボディラインになる心身ともに最高の時間をお約束します！			★
マグマボディスリム	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう！			★
マグマde美コアバランス	ヨガ・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。			★

【insea広尾本店9月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
9/2(土)	8:00~9:00	セラピーボール	ERICA→三浦 真紀
9/2(土)	9:30~10:30	パワーエナジー	ERICA→三浦 真紀
9/2(土)	16:00~17:00	骨盤調整→ストレッチkumikoSP	MARI→kumiko
9/2(土)	17:30~18:30	ボディスリム→ステップdeシェイブ	TETSUYA→Maki
9/2(土)	19:00~20:00	ビューティーケア→セラピーボール	itomari→saori
9/2(土)	20:30~21:30	ヒーリングデトックス	itomari→saori
9/3(日)	14:30~15:30	SA-KO-TSUマグマダイエット→ストレッチベーシック	NATSUKI→井田 英恵
9/4(月)	8:00~9:00	ヒーリングデトックス	ERICA→KYOCO
9/6(水)	19:00~20:00	SA-KO-TSUマグマダイエット→Maki	NATSUKI→Maki
9/6(水)	20:30~21:30	ビューティーケア	NATSUKI→相澤
9/9(土)	16:00~17:00	骨盤調整	MARI→saori
9/10(日)	11:00~12:00	リズムシェイブ→21世紀美容体操	MADOKA→MIDORI
9/10(日)	14:30~15:30	SA-KO-TSUマグマダイエット→未定	NATSUKI→未定
9/11(月)	19:00~20:00	BBBマグマダイエット→リズムシェイブ	平田→由香
9/11(月)	20:30~21:30	ストレッチフロウ→ビューティーケア	平田→itomari
9/12(火)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	YUKARI→itomari
9/12(火)	22:00~23:00	マグマセラピーボール→未定	itomari→未定
9/14(木)	8:00~9:00	パワーエナジー	Emika→itomari
9/18(月・祝)	17:30~18:30	ステップdeシェイブCAPPYSP→ボディスリム	CAPPY→TETSUYA
9/18(月・祝)	22:00~23:00	デトックス	itomari→KYOCO
9/21(木)	8:00~9:00	パワーエナジー	Emika→itomari
9/22(金)	9:30~10:30	Breathozeマグマダイエット→SA-KO-TSUマグマダイエット	松本→相澤
9/23(土・祝)	8:00~9:00	セラピーボール	ERICA→CAPPY
9/23(土・祝)	9:30~10:30	パワーエナジー	ERICA→CAPPY
9/23(土・祝)	16:00~17:00	骨盤調整	MARI→horiemi
9/23(土・祝)	17:30~18:30	ボディスリム→未定	TETSUYA→未定
9/23(土・祝)	19:00~20:00	ビューティーケア	itomari→NATSUKI
9/23(土・祝)	20:30~21:30	ヒーリングデトックス→コアトレーニング	itomari→NATSUKI
9/25(月)	13:00~14:00	ビューティーシェイブ→ストレッチベーシック	相澤→井田 英恵
9/28(木)	14:30~15:30	ピラティスSP→ピラティス	大山→平田
9/29(金)	13:00~14:00	ピラティスボール→ピラティス	大山→平田
9/30(土)	19:00~20:00	ビューティーケア→セラピーボール	itomari→saori
9/30(土)	20:30~21:30	ヒーリングデトックス	itomari→saori

【9月交替わりレッスン】

日付	時間	プログラム	担当者
9/4(月)	8:00~9:00	ヒーリングデトックス	ERICA→KYOCO
9/11(月)	8:00~9:00	ストレッチフロウ	ERICA
9/18(月・祝)	8:00~9:00	ヒーリングデトックス	ERICA
9/25(月)	8:00~9:00	ストレッチフロウ	ERICA

日付	時間	プログラム	担当者
9/3(日)	8:00~9:00	21世紀美容体操	MIDORI
9/10(日)	8:00~9:00	リラクゼーション	MIDORI
9/17(日)	8:00~9:00	21世紀美容体操	MIDORI
9/24(日)	8:00~9:00	リラクゼーション	MIDORI

日付	時間	プログラム	担当者
9/5(火)	16:00~17:00	ストレッチベーシックkumikoスペシャル	kumiko
9/12(火)	16:00~17:00	ストレッチベーシックkumikoスペシャル	kumiko
9/19(火)	16:00~17:00	SA-KO-TSUマグマダイエット	NATSUKI
9/26(火)	16:00~17:00	ステップdeシェイブ	NATSUKI