

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	
9:00	担当者変更 マグマラテン シェイプ 9:30~10:30 橋本 知子	定員13名 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	定員13名
10:00	担当者・内容変更 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				定員12名	定員13名			11:00
12:00	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	担当者・内容変更
13:00		担当者・内容変更	定員13名			定員12名		13:00
14:00	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	担当者・内容変更
15:00		NEW	定員14名		定員13名			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	担当者・内容変更
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	内容変更	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	定員14名
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	マグマファイブ 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	担当者・内容変更
20:00		担当者・内容変更		担当者・内容変更	担当者・内容変更	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	担当者・内容変更
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			定員13名

★ 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

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♪

【プログラムご利用案内】

◇担当コンダン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ン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

★4月19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。  
★4月29日(土)は、祝日プログラムをご参照ください。

