

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
7:00								7:00
8:00	内容変更 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	内容変更 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	有酸素交替わり 9:30~10:30 MIDORI	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	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	13:00
14:00			定員13名					14:00
15:00	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
16:00	マグマ アナトミック骨盤ヨーガ 16:00~17:00 松葉	マグマボディスリム 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	マグマストレッチ ベーシック 16:00~17:00 橋本 知子	16:00
17:00		内容変更	増枠	定員13名				17:00
18:00	ステップdeシェイプ CAPPYSスペシャル 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 骨盤調整 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 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	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	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	21:00
22:00	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 デトックス 22:00~23:00 SAYO	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

★10月18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♪

