

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	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	有酸素交替わり 9:30~10:30 MIDORI	9:00
10:00								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								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								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	有酸素交替わり 相澤スペシャル 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								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 ヒーリングデトックス 17:30~18:30 itomari	マグマde 美コアシェイプ 17:30~18:30 SAYO	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	マグマセラピー ボール 19:00~20:00 由香	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 Mayuko	19:00
20:00								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

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♪

【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します

★メンテナンスの為、12月13日(水)は、14:30~のレッスンが最終となります。
【最終退館時間 16:00】

