

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
7:00								7:00
8:00	マグマボディケア スペシャル 8:00~9:00 相澤	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 ヒーリングデトックス 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 美ボディシェイプ 8:00~9:00 みずほ	8:00
9:00	定員13名	定員13名		内容変更			定員13名	9:00
10:00	マグマヨーガ パワーエナジー 9:30~10:30 高橋 泉	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 パワーエナジー 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	Sintex tone&beauty 9:30~10:30 MIDORI	10:00
11:00	マグマde 美コアバランス 11:00~12:00 巢立 まゆ	マグマピラティス 11:00~12:00 MIHO	美スタイル ヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 MARI	Sintex tone&cardio 11:00~12:00 KOTOMI	マグマ de ビューティーケア 11:00~12:00 相澤	マグマde 美コアデトックス 11:00~12:00 SAYO	マグマ リズムシェイプ 11:00~12:00 MADOKA	11:00
12:00					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de 美コアバランス 13:00~14:00 S. NANA	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			定員12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 IZUMI	マグマde 美コアシェイプ 14:30~15:30 山口 絵里加	マグマ相澤スペシャル ダンスmix 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	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 ふみな	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	body Art@ Training 16:00~17:00 松澤	マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 MARI	マグマ de ビューティーケア 16:00~17:00 chiri	16:00
17:00				定員13名			定員13名	17:00
18:00	マグマde Boot CAMP 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 山口 絵里加	マグマボディスリム 17:30~18:30 TETSUYA	マグマde 美コアシェイプ 17:30~18:30 SAYO	18:00
19:00	定員14名	定員14名			定員14名	定員14名		
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	マグマストレッチ ベーシック 20:30~21:30 Mayuko	21:00
22:00				定員13名	定員14名		内容変更	
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 担当交替わり お楽しみに!			22:00
					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

★メンテナンスの為、2月14日(水)は、14:30～のレッスンは最終となります。  
【最終退館時間 16:00】

