

Check-in time is 5 minutes before lesson start time. Please note that you can not take classes after that.

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
8:00	Magma Body Care Special 8:00~9:00 AIZAWA	Magma deBeauty Cere 8:00~9:00 HIRATA	Magma Stretch Basic 8:00~9:00 CAPPY	Magma Yoga Healing Detox 8:00~9:00 Emika	Magma Yoga Healing Detox 8:00~9:00 CAPPY	Magma Yoga Detox 8:00~9:00 Erina	Beauty Body Shepe light 8:00~9:00 Mizuho	8:00
9:00								9:00
10:00	Magma Yoga Power Energy 9:30~10:30 Izumi Takahashi	Muscle Training 9:30~10:30 CAPPY	Magma Rhythm shape 9:30~10:30 CAPPY	Magma Yoga Power Energy 9:30~10:30 fumina	Magma Yoga Power Energy 9:30~10:30 FUKI	Magma Yoga basic 9:30~10:30 Erina	Magma Stretch Basic 9:30~10:30 ASAMI	10:00
11:00	Magma de Beauty Care 11:00~12:00 Chiri	Magma Pilates 11:00~12:00 MIHO	Beauty style Vinyasa Yoga 11:00~12:00 MARI	body ART@Training 11:00~12:00 Sae	Magma de Beauty Care 11:00~12:00 AIZAWA	Magma de Beauty Core Detox 11:00~12:00 Nagoshi Seiko	Magma Rhythm shape 11:00~12:00 MADOKA	11:00
12:00								12:00
13:00	Magma BeautyShape 13:00~14:00 AIZAWA	Magma Yoga Healing Detox 13:00~14:00 YUKARI	Magma deBeauty Care 13:00~14:00 AIZAWA	Magma Rhythm shape 13:00~14:00 MADOKA	Magma Pilates Ball 13:00~14:00 OOYAMA	Beauty Training 75 AIZAWA Original 12:45~14:00 AIZAWA	Yoga BOU 13:00~14:00 Jenny Okamoto	13:00
14:00								14:00
15:00	Magma YogaHealing Detox 14:30~15:30 Maya	Magma de Beauty Core shape 14:30~15:30 Erika Yamaguchi	Magma AIZAWA special dance mix 14:30~15:30 AIZAWA	Magma Pilates OOOYAMA Special 14:30~15:30 OOYAMA	Magma Relaxation 14:30~15:30 OOISHI	Magma Stretch Flow 14:30~15:30 HIRATA	SA-KO-TSU Magma Diet 14:30~15:30 NATSUKI	15:00
16:00	Magma Anatomic Pelvic Yoga 16:00~17:00 MATSUBA	Magma Relaxation 16:00~17:00 OOISHI	Magma Pilates 16:00~17:00 MIHO	Magma Fight 16:00~17:30 MORO	body ART@Training 16:00~17:00 Abe	Magma Yoga Pelvis adjustment 16:00~17:00 MARI	Magma de Beauty Care 16:00~17:00 Chiri	16:00
17:00								17:00
18:00	Magma de Boot CAMP 17:30~18:30 CAPPY	Beauty BODY shape ~Booty Boom~ 17:30~18:30 YOSHI	Magma Yoga Healing Detox 17:30~18:30 itomari		Magma de Beauty Core shape 17:30~18:30 Erika Yamaguchi	Magma Body Slim 17:30~18:30 TETSUYA	Magma de Beauty Core shape 17:30~18:30 URARA	18:00
19:00	Magma Yoga Rusiedutton 19:00~20:00 YUKA	Magma Pilates 19:00~20:00 HIRATA	BBB Magma Diet 19:00~20:00 NATSUKI	Magma Body Slim 19:00~20:00 YUKA	Magma Fight 19:00~20:00 TETSUYA	Magma Yoga basic 19:00~20:00 marina	Magma Rhythm shape 19:00~20:00 ARENA	19:00
20:00								20:00
21:00	Magma StretchFlow 20:30~21:30 HIRATA	Magma Step de Shepe 20:30~21:30 maaya	Magma deBeauty Care 20:30~21:30 NATSUKI	Magma Yoga Rusiedutton 20:30~21:30 YUKA	Magma Body Care Special 20:30~21:30 AIZAWA	Magma Yoga Healing Detox 20:30~21:30 marina	Magma Yoga Healing Detox 20:30~21:30 ARENA	21:00
22:00	Magma Yoga Detox 22:00~23:00 Ryuji Kashiwa	Magma Therapy Ball 22:00~23:00 itomari	Magma de Beauty Core Detox 22:00~23:00 Nagoshi Seiko	Magma Yoga basic 22:00~23:00 Ryuji Kashiwa	Magma Yoga Rusiedutton 22:00~23:00 RYU			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。

### 【ご利用案内】

- ◇通常の定員数は16名とさせていただきます。
- ◇翌月分の予約開始日は毎月25日です。
- ◇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。
- ◇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。
- ◇予約の変更・キャンセルは必ずレッスン開始の2時間前までにお願いいたします。
- ⇒キャンセル・変更に関する詳細はinseaHPをご確認ください。

### 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(入館~退館時間)  
月~金 7:45~23:30  
土・日 7:45~22:00  
短縮日 毎月第3水曜日

### Facebook

【insea広尾本店】  
ID【@OYL7162J】  
イイね! をしてお得情報GET♪  
キャンセル券手引



### LINE

【insea広尾本店】  
ID【@OYL7162J】  
キャンセル券手引



### twitter

【マグマスタジオinsea】  
予約状況をチェック♪



### instagram

【insea広尾@マグマスタジオ】  
お得情報配信中♪



★10月17日(水)はメンテナンス短縮日の為、14:30~のレッスンは最終となります