

チェックインは、レッスン開始時間の5分前までとなります。以降は受講いただけませんのでご了承ください。

DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY
8:00	マグマストレッチ ビューティーアップ 8:00~9:00 Kana相澤	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 三浦 真紀	マグマストレッチフロウ 8:00~9:00 井田 英恵	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 momoe	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 CAPPY	マグマヨーガ デトックス 8:00~9:00 村田 智代美	マグマピラティス 8:00~9:00 井田 英恵	8:00
9:00	定員15名							9:00
10:00	マグマボディスリム 9:30~10:30 KOBAYASHI	マグマボディケア スペシャル 9:30~10:30 YUKA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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	マグマ トータルボディシェイプ 9:30~10:30 由香	マグマヨーガ ベーシックプラス 9:30~10:30 KAZU	マグマストレッチフロウ 9:30~10:30 井田 英恵	10:00
11:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 高橋 泉	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 AKIKO	マグマヨーガ アドバンスクラス 11:00~12:10 MARI	マグマ ステップdeシェイプ 11:00~12:00 山田 カリン	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 Kana相澤	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 井田 英恵	マグマリズムシェイプ 11:00~12:00 MADOKA	11:00
12:00	3月限定SP			定員15名	定員15名	定員15名		12:00
13:00	ビューティー ヒップアップヨガ 12:30~13:30 三浦 真紀	マグマファイブ 12:30~13:30 MADOKA	マグマde ビューティーケア 12:30~13:30 SARA	マグマボディケア スペシャル 12:30~13:30 MARI	マグマピラティス ホール 12:30~13:30 大山	美活部 75 相澤オリジナル 12:20~13:35 Kana相澤	マグマde ビューティーケア 12:30~13:30 RUI	13:00
14:00	ピラティスボール 14:00~15:00 村田 智代美	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:00~15:00 YUKARI	マグマ トータルボディシェイプ 14:00~15:00 Kana相澤	マグマピラティス 大山スペシャル 14:00~15:00 大山	マグマヨーガ 骨盤調整 14:00~15:00 AKIKO	HYPER CORE 14:00~15:00 Meg	マグマヨーガ 骨盤調整 14:00~15:00 Yuumi	14:00
15:00		3月限定SP		3月限定SP			3月限定SP	15:00
16:00	マグマヨーガ ベーシックプラス 15:30~16:30 平田	ロミボール® 15:30~16:30 hiroko	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:30~16:30 Mayu	リンパdeエーゼンクア yoga 15:30~16:30 KYOCO	マグマボディスリム 15:30~16:30 TAKAKO	マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 MARI	カラダめぐり yoga 15:30~16:30 Chizuko	16:00
17:00						マグマボディスリム 17:00~18:00 TETSUYA	マグマ ステップdeシェイプ 17:00~18:00 SARA	17:00
18:00					マグマde ビューティーケア 18:00~19:00 平田	定員15名	定員15名	18:00
19:00	マグマ トータルボディシェイプ 18:30~19:30 由香	マグマde 美ボディシェイプ ~Booty Boom~ 18:30~19:30 ヨシ	ヨガBOU 18:30~19:30 お楽しみに	マグマボディスリム 18:30~19:30 由香	定員15名	マグマde ビューティーケア 18:30~19:30 marina	マグマリズムシェイプ 18:30~19:30 ARENA	19:00
20:00	マグマウェーブリング ~コンディショニング~ 20:00~21:00 由香	内容交替 20:00~21:00 ヨシ	マグマヨーガ 骨盤調整 20:00~21:00 ARENA	マグマヨーガ ルンジーダットン 20:00~21:00 由香	マグマファイブ 19:30~20:30 ARENA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:00~21:00 marina	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:00~21:00 ARENA	20:00
21:00		内容変更			マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 ARENA			21:00
22:00		マグマヨーガデトックス 21:30~22:30 itomari	マグマde ビューティーケア 21:30~22:30 井田 英恵	定員15名	マグマde ビューティーケア 21:30~22:30 詩帆			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。



燃焼マーク: マグマスタジオで行われる燃焼系レッスンの中でも、より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。

★3月5日(金)、17日(水)は休館日とさせていただきます。

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・日・土 7:45~21:30
火・水・木 7:45~23:00
金 7:45~22:30

Facebook

【insea広尾本店】
ID: @OYL7162J
イイね！ してお得情報GET♪
キャンセル案外♪



LINE

【insea広尾本店】
ID: @OYL7162J
キャンセル案外♪



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♪



◆ ヨガ系

～マグマとヨガの組合で体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマヨーガヒーリングデトックス	座りポーズを中心に、身体と溶着プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ・デトックス効果が促されます。	♥♥	★★	
マグマヨーガデトックス	座位中心にすることで、溶着プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたためていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、デトックス効果を促進していきます。	♥	★	
マグマヨーガリラクセス	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	♥	★★	
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、脚部・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周囲を調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	♥♥♥	★★★	
マグマヨーガベシク	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を感じながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み合わせて、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	♥♥♥	★★★	※ヨガブロックを使用する場合がございます。
マグマヨーガベシクプラス	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせたクラスです。下半身、体幹の強化とともに柔軟性を向上させ、身体の歪みを整え、健やかな心と身体を目指していきます。	♥♥♥	★★★★	
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとりまします。	♥♥♥♥	★★★★	
マグマ美脚ヨーガ	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格・筋肉・内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。	♥♥♥♥	★★★★	
マグマヨーガルーシーダットン	ルーシーダットンとは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN：せん）を様々なポーズを刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を自覚させ、歪みも解消していきます。	♥♥♥	★★★	
マグマヨーガフロースタイル	呼吸と動きを一体化させ流れるように大きく動いていくクラスです。ポーズ数も多く次々に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかりと身体を使う事が出来ます。マグマスタジオで大きく身体を動かす血行促進、脂肪燃焼効果、デトックス効果を高めていきます。	♥♥♥♥	★★★★	
マグマアナミック骨盤ヨガ	身体の内側から、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤、股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくクラスです。骨盤周りの筋肉をたっぷり動かす、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果により、より身体を引き締め、ウェスト周りをサイズダウン！ ～美しく！！ヨガ棒で背中美人・しなやかにスタイリッシュなボディメイク！！～	♥♥♥♥	★★★★	ブロック必須
ヨガBOU	ヨガ棒で肩甲骨を最大限に動かし、猫背の改善、肩こりの解消、的確な骨格へのアプローチしなやかな動きがすっきり美しい背中を目指します。担く・ゆたなる・導かれる…そんな体験をぜひ！！	♥♥♥	★★★	ヨガ棒

◆メンテナン系

～筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ピーチケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、溜まった汗をかき爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいところ！！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	♥	★★	ストレッチボール
マグマリラクゼーション	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶着溶が好みの方にオススメです。	♥♥	★★	ストレッチボール
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶着浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだん感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へご案内します。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	♥	★	スモールボール
マグマeビューティークア	筋膜リリースするに最適なマグマの空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った通りの良い身体を作ります。	♥	★★	ストレッチボール ゴルフボール
マグマストレッチ＆マッサージ	ストレッチに加えて、セルフマッサージを行う事でより代謝を高めていきます。血管、リンパ、神経、ツボなどを刺激して眠っている筋肉や身体の機能を自覚させ、カラダの歪みも解消していきます。	♥	★	
マグマストレッチベシク	どなたにもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態を整え、全ての方にオススメです。	♥	★	
マグマストレッチフロー	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われています。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。	♥♥	★★	ロープ
ムーンルーティンマグマ	月の満ち欠けには①新月期②上弦期③満月期④下弦期という周期があります。この周期それぞれの特徴となる「新月期＝呼吸」「上弦期＝筋トレ」「満月期＝有酸素」「下弦期＝デトックス」といったテーマに沿って毎週の内容を変え、学びながら4週連続で行っていくプログラムです。1レッスンごとに新たな学びと体感がありますので、どなたでもご参加いただけます。	♥	★★	スモールボール/ゴルフボール ストレッチボール
マグマストレッチビューティーアップ	自然にリンパの流れを促進し全身をリフトアップしながらストレッチ！お肌を潤し、フェイスラインまで違いのわかるプログラムです。1週間で快適に気持ちよくスタートしましょう！	♥	★★	ストレッチボール
マグマウェープリング～コンディショニング～	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェープリング】を使用し、シェイプ版&コアバランス版よりも更に細かい角度からの全身にアプローチしていきます。	♥♥	★★	ウェープリング

◆有酸素&ダンス系

～音楽に合わせて継続的なリズム運動をし、脂肪燃焼・身体機能バランスの向上を目指すプログラム～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマハワイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせて常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。心も元気になること間違いなし！	♥♥	★★★	
マグマステップdeシェイプ	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたいかに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼はかれます！	♥♥	★★★★	ステップ台
マグマリズムシェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。	♥♥♥	★★★★	
マグマビューティーシェイプ	女性の身体で一生大事なのは骨盤底筋から腹圧を自覚させ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。	♥♥♥	★★★★	
マグマラテンシェイプ	サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。	♥♥♥	★★★★	
マグマde美ボディシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ってから有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。	♥♥♥	★★★★	ストレッチボール スモールボール
マグマde美ボディシェイプ ～Booty Boom～	鏡で映るのは正面の姿。自分のお尻姿、見たことありますか？お尻周りはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ますが、お尻は時間をかけてしっかりと意識したエクササイズが必要です。全身の脂肪燃焼効果も狙い、ブリッと丸く上がった尻尻を目指します。	♥♥♥♥	★★★★	ステップ台/ストレッチボール トレーニングチューブ
マグマファイブ	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。	♥♥♥	★★★★★	
マグマボディスリム	全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目的とします。	♥♥♥	★★★★★	ステップ台 トレーニングチューブ
SA-KO-TSUマグマダイエット	富士山溶着浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の常識であり美トレの集大成である、見た目から変える「鎖骨（SA-KO-TSU）」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	♥♥♥	★★★★	SAKOTSUリリング
ステップdeマグマ	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実な結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです！！	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
★美活部65 相澤スペシャル	insea 教育トレーナーのスペシャルレッスン。ステップ台の有酸素運動からエクササイズバンドを使用したトレ、最新のコアローエクスサイズにラストは楽々とした最新ヒットでダンスタイム！！女性らしいしなやかなボディラインになる心身ともに最高の時間をお楽しみください！！	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台 エクササイズバンド
★美活部75 CAPPYスペシャル	CAPPYオリジナル スペシャルプログラムです。女性らしくスレンダーなボディを目指し、パワフルにアクティブにエクササイズしましょう。ステップ台を使用して有酸素運動、マッスルトレーニング、楽しくファンキーな75分間です。マグマスタジオの中でのレッスンはさらに効果的！脂肪燃焼効果も高まります。CAPPYと一緒にウェープリングで全身をほぐした後、エアロピクスのようにリズムに合わせてステップを踏みながら、姿勢の改善とともにアウトター&インナーマッスルを鍛えていきます。	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
マグマウェープリング～シェイプ～	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。	♥♥♥	★★★★	ウェープリング

◆ファンクショナル系

～動きを分解・運動させ、運動パフォーマンスや身体機能を効率的に向上させるプログラム～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。	♥♥	★★★	
マグマピラティスボール	マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	♥♥	★★★	スモールボール
BBマグマダイエット	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポな音楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラックスと柔軟性をアップ！それぞれの要素を融合させ「美（B）、Body、Balance、ダイエット」に効果的です。	♥♥♥	★★★★	
マグマdeコアシェイプ～基礎～	立方・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスのとれた筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。筋力強化初心者におすすめです。	♥♥♥	★★★	
マグマdeコアサキットシェイプ～各部位～	立方・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、30分づつのサーキットトレーニングを数セット行います。また、決められた部位に沿ったトレーニングも組み込み更なる引き締めボディを目指します！！	♥♥♥♥	★★★★★	
body ART@Training	立方・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20か国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズ。呼吸とともにカラダ全体を運動させながら全身（全部＝すべて）を使って運動することでカラダ本来の機能を高めていきます。有酸素能力・筋力・柔軟性を高め、美しくしなやかな身体作りを目指します。	♥♥♥♥	★★★★★	
マッスルトレーニング	マグマの中で、普段の筋肉トレーニングよりもさらにパワーUPしています！代謝を高め、脂肪燃焼効果も期待できさらに代謝が高まります！！	♥♥♥♥	★★★★★	
マグマdeコアトレーニング	体幹部とお尻周りの筋肉を重点的に鍛えます。その時々でツールも使用し、より身体に効かせエクササイズなボディラインを目指します。	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台/スモールボール トレーニングチューブ等…
POWER HIPNESS 65	【グループバンド】を使用し、普段使えていないお尻の筋肉を鍛え、同時におなかも鍛えられるトレーニングです。姿勢がよくなり見た目の印象が変わります。	♥♥♥♥	★★★★★	グループバンド ステップ台
マグマ～タルボディシェイプ	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズをマグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	♥♥♥♥	★★★★★	タンベル/ステップ台 エクササイズバンド
マグマウェープリング～コアバランス～	表層の凝り固まった筋肉や深層部へのアプローチ、筋膜リリースなど充分に全身をほぐした後、身体のリラックスチェックをし後半インナーマッスルを強化していきます。	♥♥	★★★	ウェープリング

対象者マーク

♥：初心者の方向け ♥♥：少し慣れた方向け ♥♥♥：しっかり動きたい方向け ♥♥♥♥：がっつり動きたい方向け

※店舗によりご用意の無いレッスンもございます

【insea広尾本店3月代行情報】

レッスン日付	レッスン時間	プログラム名	担当コンダクター
3/3/水	12:30~13:30	マグマdeビューティーケア	SARA→YUKARI
3/3/水	18:30~19:30	ヨガBOU→SA-KO-TSUマグマダイエット	岡本 ジェニー→小川
3/6/土	11:00~12:00	マグマdeビューティーケア	井田英恵→詩帆
3/9/火	14:00~15:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	YUKARI→ERICA
3/14/日	12:30~13:30	マグマdeビューティーケア	RUI→平田
3/15/月	18:30~19:30	マグマトータルボディシェイプ	由香→Kana相澤
3/15/月	20:00~21:00	ウェーブリングメンテナンス→マグマヨーガヒーリングデトックス	由香→MASAYUKI
3/20/土	15:30~16:30	マグマヨーガ骨盤調整	MARI→三浦 真紀
3/25/木	9:30~10:30	マグマヨーガパワーエナジー→マグマボディスリム	ふみな→TETSUYA
3/25/木	18:30~19:30	マグマボディスリム→マグマdeコアトレーニング	由香→NATSUKI
3/25/木	20:00~21:00	マグマヨーガルーシーダットン→マグマリラクゼーション	由香→NATSUKI
3/26/金	9:30~10:30	マグマトータルボディシェイプ→マッスルステップ	由香→NATSUKI
3/28/日	12:30~13:30	マグマdeビューティーケア	RUI→HIYAMA
3/29/月	11:00~12:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	高橋泉→RUI