

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	TIME
7:00									7:00
8:00	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 MISUZU		マグマde ビューティーケア 8:00~9:00 Kana相澤	マグマストレッチビュー ティ Kumikoスペシャル 8:00~9:00 Kumiko	マグマボディケア スペシャル 8:00~9:00 KYOCO	マグマヨーガ ベーシックプラス 8:00~9:00 YUKARI	マグマセラピーボール 8:00~9:00 三浦 真紀		8:00
9:00									9:00
10:00	マグマヨーガ パワーエナジー 9:30~10:30 CAPPY	マグマde ビューティーケア 9:30~10:30 YUKARI	SA-KO-TSU マグマダイエット 9:30~10:30 Maki	マグマ ストレッチフロウ 9:30~10:30 YUKA	マグマde美コア サーキットシェイプ ~お腹~ 9:30~10:30 minor	マグマ ステップdeシェイプ 9:30~10:30 YUKARI	マグマ美脚ヨーガ 9:30~10:30 三浦 真紀		10:00
11:00	マッスルトレーニング 11:00~12:00 CAPPY	マグマボディスリム 11:00~12:00 YUKARI	マグマヨーガ パワーエナジー 11:00~12:00 SHIMA	マグマファイト 11:00~12:00 ARENA	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 AKIKO	内容変更	マグマ トータルボディシェイプ 11:00~12:00 Maki		11:00
12:00				内容変更		12月SPECIAL			12:00
13:00	SA-KO-TSU マグマダイエット 13:00~14:00 Maki	12月SPECIAL マグマ ステップdeコア 13:00~14:00 山田 カリン	12月SPECIAL マグマ トータルボディシェイプ 13:00~14:00 山田 カリン	12月SPECIAL マグマ ビューティースペシャル 13:00~14:00 Kana相澤	12月SPECIAL マグマ アトミック骨盤ヨーガ 13:00~14:00 松葉	12月SPECIAL 美BODYコアヨガ 12:30~13:30 EMUJAY	12月SPECIAL マグマストレッチ ベーシック 13:00~14:00 村田 智代美		13:00
14:00		内容変更	内容変更	内容変更	12月SPECIAL	12月SPECIAL マグマボディスリム 14:00~15:00 Maki			14:00
15:00	マグマヨーガ ヒーリングテックス 14:30~15:30 AKIKO	12月SPECIAL 週替り 14:30~15:30 お楽しみに 担当者・内容変更	12月SPECIAL マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 三浦 真紀	12月SPECIAL マグマピラティス 14:30~15:30 小野里	12月SPECIAL スタイルアップ ピラティス 14:30~15:30 村田 智代美		12月SPECIAL マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 marina		15:00
16:00	12月SPECIAL マグマピラティス ボール 16:00~17:00 大山	12月SPECIAL マグマde ビューティーケア 16:00~17:00 kaori	12月SPECIAL スリムアップヨガ 16:00~17:00 三浦 真紀	12月SPECIAL マグマストレッチ ベーシック 16:00~17:00 CAPPY	12月SPECIAL マグマヨーガ ヒーリングテックス 16:00~17:00 YUKA	12月SPECIAL マグマde ビューティーケア 15:30~16:30 Kana相澤	12月SPECIAL マグマボディスリム 16:00~17:00 kaori		16:00
17:00			内容変更				12月SPECIAL マグマピラティス 大山スペシャル 17:00~18:00 大山		17:00
18:00	12月SPECIAL 美ボディシェイプ ~Booty Boom~ 17:30~18:30 ヨシ	12月SPECIAL マグマ ステップdeシェイプ 17:30~18:30 Maki					12月SPECIAL マグマヨーガ ヒーリングテックス 17:30~18:30 MIKU		18:00
19:00	12月SPECIAL マグマファイト 19:00~20:00 ヨシ	12月SPECIAL マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 saori	12月SPECIAL マグマ ビューティースペシャル 19:00~20:00 Kana相澤	12月SPECIAL BBBマグマダイエット 19:00~20:00 詩帆	12月SPECIAL 12月SPECIAL 腸活テックス ヨーガ 19:00~20:00 MARI	12月SPECIAL HYPER CORE 18:30~19:30 Meg	12月SPECIAL マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 Mayuko		19:00
20:00		12月SPECIAL			内容変更		12月SPECIAL マグマヨーガ 骨盤調整 20:00~21:00 Yuumi		20:00
21:00	12月SPECIAL マグマ ステップdeシェイプ 20:30~21:30 山田 カリン	12月SPECIAL お休み前リセット ヨガ 20:30~21:30 saori	12月SPECIAL マグマヨーガ ベーシックプラス 20:30~21:30 Mayuko	12月SPECIAL マグマボディケア スペシャル 20:30~21:30 KYOCO	12月SPECIAL マグマヨーガ ヒーリングテックス 20:30~21:30 marina		12月SPECIAL マグマde ビューティーケア 20:30~21:30 井田 英恵		21:00
22:00	12月SPECIAL マグマde ビューティーケア 22:00~23:00 井田 英恵			12月SPECIAL 二の腕スッキリ yoga 22:00~23:00 KYOCO			12月SPECIAL マグマde ビューティーケア 21:30~22:30 お楽しみに 担当者変更		22:00

🌿 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18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。
- ◇予約の変更・キャンセルは必ずレッスン開始の2時間前までをお願いいたします。
- ⇒キャンセル・変更に関する詳細はinseaHPをご確認ください。

★12月2日(水)★12月15日(火)はメンテナンスのため、終日休館日とさせていただきます。

Magma spastudio insea 麻布十番店
〒106-0045
東京都港区麻布十番2-20-7 AZABUMARTO 2F
TEL 03-5419-6064
■営業時間(入館~退館時間)
月~金:日 7:45~23:30
土 7:45~23:00

Facebook
【insea麻布十番店】
イね! 暮らしとお情報GET♪



LINE
【insea麻布十番店】
ID【@UYD88791】
キャンセル表テン



twitter
【マグマスタジオinsea】
フォローして予約状況をチェック♪



instagram
【insea_azabu】



◆ ヨガ系

～マグマとヨー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と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。じわじわとあたたまっ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。	♡	★	
マグマヨーガリラックス	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、脚間・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、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。	♡♡♡	★★★	
マグマヨーガベシック	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。マグマ効果を味わいながら、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。
マグマヨーガベシックプラス	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせるクラスです。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機能を目覚めさせ、歪みも解消していきます。	♡♡♡	★★★	
マグマヨーガフロスタイル	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。ポーズ数も多く丁寧に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかり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	身体の中心部であり、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ふらふ動かし、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で、より身体を引き締め、ウェスト周りをサイズダウン！	♡♡♡♡	★★★★	ブロック必須
ヨガBOU	～美しく！ヨギ棒で背中美人・しなやかにスタイリッシュなボディメイク！！～ ヨギ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にすっきり美しい背中を目指します。担ぐ・ゆたなる・導かれる…そんな体験をぜひ！！	♡♡♡	★★★	ヨギ棒

◆ メンテナンス系

～筋肉や関節をほくし、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、ピーチキア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかき爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいことだらけ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。	♡	★★	ストレッチポール
マグマリラクゼーション	ストレッチポールを使用し、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おすすめの方にオススメです。	♡♡	★★	ストレッチポール
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溶ならで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deビューティーケア	筋膜リリースするのにも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・美肌が叫びます。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。	♡	★★	ストレッチポール 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、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機能を目覚めさせ、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ック	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 ストレッチポール
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！	♡	★★	ストレッチポール
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、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
マグマハイジャンシェイプ	ハイジャ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ため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骨盤低筋圧を自覚させ、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分以上使ったからの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。	♡♡♡	★★★★	ストレッチポール 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/ ストレッチポール 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	富士山溶着溶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、女性の美の新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	ステップを用いた有酸素運動を取り入れることで確実に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すすめです！！	♡♡♡	★★★★★	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ストレッチ、最新のコアプロ-エクササイズにラストは楽々！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過ごしましょう！	♡♡♡	★★★★★	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くした後、エアロビ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。	♡♡♡	★★★★	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。	♡♡	★★★	
マグマピラティスボール	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。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。	♡♡	★★★	スモールボール
BBBマグマダイエット	フィットネス&ビルド&エ+ヨガを融合させた「バロトン」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～	コア・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美コアサーキットシェイプ～各部位～	コア・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たボディを目指します！	♡♡♡	★★★★★	
body ART@Training	コア・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）をへて）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	体幹とお尻周りの筋肉を重点的に鍛えていきます。その時々でツールも使用し、より身体に効かせクセーション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	【グルーツバンド】を使用し、普段使っ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印象が変わります。	♡♡♡	★★★★★	グルーツバンド 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を目指す方におすすめ。	♡♡♡	★★★★★	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～	表裏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くした後、身体のバラン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 ♡♡：少し慣れたきた方向け ♡♡♡：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

日付	レッスン時間	プログラム名	担当コンダクター
12/1/火	14:30~15:30	マグマヨーガ骨盤調整	SHIMA
12/3/木	16:00~17:00	マグマストレッチベーシック	CAPPY→山田カリン
12/4/金	14:30~15:30	マグマピラティスボール→マグマボディスリム	村田 智代美→SARA
12/5/土	21:30~22:30	マグマdeビューティーケア	井田英恵
12/8/火	14:30~15:30	マグマヨーガ骨盤調整	茜
12/11/金	14:30~15:30	マグマピラティスボール→マグマファイト	村田 智代美→SARA
12/12/土	21:30~22:30	マグマdeビューティーケア	KYOCO
12/19/土	21:30~22:30	マグマdeビューティーケア	itomari
12/20/日	17:30~18:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	MIKU→ひいろ
12/22/火	14:30~15:30	マグマアナトミック骨盤ヨーガ	松葉
12/23/水	14:30~15:30	マグマdeビューティーケア	三浦 真紀→marina
12/23/水	16:00~17:00	マグマヨーガ骨盤調整	三浦 真紀→茜
12/25/金	16:00~17:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	YUKA→村田 智代美
12/26/土	12:30~13:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	EMIJAY→ひいろ
12/26/土	21:30~22:30	マグマdeビューティーケア	itomari
12/27/日	8:00~9:00	マグマセラピーボール	三浦 真紀→CAPPY
12/27/日	9:30~10:30	マグマ美脚ヨーガ→マグマヨーガヒーリングデトックス	三浦 真紀→AKIKO
12/27/日	16:00~17:00	マグマボディスリム→マグマヨーガパワーエナジー	Kaori→AKIKO
12/27/日	17:30~18:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	MIKU→Mayuko
12/29/火	14:30~15:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	高橋泉
12/29/火	19:00~20:00	マグマヨーガ骨盤調整→BBBマグマダイエット	saori→井田英恵
12/29/火	20:30~21:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	saori→EMIJAY
12/31/木	9:30~10:30	マグマストレッチフロウ	YUKA→KYOCO
12/31/木	13:00~14:00	マグマビューティーシェイプ→マグマヨーガ骨盤調整	Kana相澤→村田 智代美