

DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY	TIME
7:00									7:00
8:00	マグマセラピー ボール 8:00~9:00 CAPPY	マグマピラティス 8:00~9:00 MIHO	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 井田 英恵	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 KYOCO	マグマヨーガ パワーエナジー 8:00~9:00 YUKARI	マグマBodyケア スペシャル 8:00~9:00 ERICA		8:00
9:00	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	マグマセラピーボール 9:30~10:30 saori	マグマピラティス 9:30~10:30 ERICA	マグマde美コア シェイプ 9:30~10:30 山口 絵里加	ステップdeシェイプ 9:30~10:30 MINAKO	マグマストレッチ ベーシック 9:30~10:30 井田 英恵		9:00
10:00									10:00
11:00	★美コア★ ★スペシャルクラス★ 11:00~12:00 山口 絵里加	ステップdeマグマ 11:00~12:00 YUKARI	マグマヨーガ パワーエナジー 11:00~12:00 SHIMA	マグマボディスリム 11:00~12:00 由香	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 AKIKO	マグマリズムシェイプ 11:00~12:00 MADOKA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 KYOCO		11:00
12:00									12:00
13:00	SA-KO-TSU マグマダイエット 13:00~14:00 Maki	マグマヨーガ ルーシーダットン 13:00~14:00 由香	BBBマグマダイエット 13:00~14:00 NATSUKI	ステップdeシェイプ 13:00~14:00 NATSUKI	アナトミック骨盤ヨーガ 13:00~14:00 松葉	マグマヨーガ パワーエナジー 12:30~13:30 SAYAKA	マグマ ファイト 13:00~14:00 MADOKA		13:00
14:00	担当者・内容変更		担当者・内容変更	担当者・内容変更					14:00
15:00	マグマヨーガ パワーエナジー 14:30~15:30 KANAЕ	マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 NaNa	マグマ de ビューティーケア 14:30~15:30 NATSUKI	マグマピラティス 14:30~15:30 小野里	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 土師 恵	マグマピラティス 14:00~15:00 小川	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 ERICA		15:00
16:00	マグマピラティス ボール 16:00~17:00 大山	マグマ de ビューティーケア 16:00~17:00 SHIMA	マグマ美脚ヨガ 16:00~17:00 三浦 真紀	マグマリズムシェイプ 16:00~17:00 CAPPY	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 土師 恵	マグマビューティー シェイプ 15:30~16:30 相澤	マグマボディスリム 16:00~17:00 kaori		16:00
17:00									17:00
18:00	マグマストレッチ ベーシック 17:30~18:30 MISUZU	Breathcize マグマダイエット 17:30~18:30 松本 昌子	美ボディshape ~Booty Boom~ 17:30~18:30 ヨシ	マグマストレッチ ベーシック 17:30~18:30 CAPPY	マグマピラティス 17:30~18:30 中村 なおこ	マグマストレッチ ベーシック 17:00~18:00 橋本	マグマピラティス 17:30~18:30 IZUMI		18:00
19:00	マグマ ファイト 19:00~20:00 ヨシ	マグマヨーガ パワーエナジー 19:00~20:00 saori	マグマビューティー シェイプ 19:00~20:00 相澤	マグマBodyケア スペシャル 19:00~20:00 MARI	マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 MARI	マグマde美コア シェイプ 18:30~19:30 SAYO	マグマストレッチ ベーシック 19:00~20:00 IZUMI		19:00
20:00			内容変更						20:00
21:00	マグマde美コア デトックス 20:30~21:30 AKIE	マグマde美コア シェイプ 20:30~21:30 巢立まゆ	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 mayuko	マグマピラティス 20:30~21:30 SAYAKA	マグマストレッチ フロウ 20:30~21:30 MARI	マグマヨーガ 骨盤調整 20:00~21:00 yuumi	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 Yumiko		21:00
22:00	マグマストレッチ ベーシック 22:00~23:00 井田 英恵	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 土師 恵	マグマセラピー ボール 22:00~23:00 SAYAKA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 SAYAKA	マグマ リラクゼーション 22:00~23:00 mamiko	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:30~22:30 土師 恵	マグマセラピー ボール 22:00~23:00 SAYAKA		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。
 燃焼マーク：ダイエットを目的とされている方へお勧めのクラスです。

Magma spastudio insea 麻布十番店
 東京都港区麻布十番2-20-7 AZABUMARTO2F
 TEL: 03-5419-6064

Facebook
 【insea麻布十番店】
 イイね！をしてお得情報GET♪

LINE
 【insea麻布十番店】
 ID 【 @UYD8879 】

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♪

■営業時間 月火水木金日 7:45~23:30
 土 7:45~23:00
 ■ご予約開始 毎月25日
 ■メンテナンス日 第3火曜日



【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をお願い致します。
 ★1/8(月)・・・祝日プログラムの別紙を参照ください
 ★1/16(日)・・・メンテナンスの為、臨時営業となります(17:30~22:00まで営業)