

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 小川	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 RUI	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 Yui	8:00	
9:00					定員16名			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	マグマセラピーボール 9:30~10:30 saori	マグマヨーガ パワーエナジー 9:30~10:30 YUKA	マグマ de美コア シェイプ~上級~ 9:30~10:30 山口 絵里加	マグマ 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	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 骨盤調整 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	マグマ ステップdeシェイプ 13:00~14:00 NATSUKI	マグマ アナミック骨盤ヨーガ 13:00~14:00 松葉	マグマ de ビューティーケア 12:30~13:30 NATSUKI	マグマファイブ 13:00~14:00 MADOKA	13:00	
14:00								14:00	
15:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 KANAE	マグマヨーガ パワーエナジー 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 ストレッチフロウ 14:30~15:30 MARI	マグマ ストレッチフロウ 14:00~15:00 Maki	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	マグマ美脚ヨーガ 16:00~17:00 三浦 真紀	マグマストレッチ ベーシック 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		定員16名						17:00	
18:00	マグマストレッチ ベーシック 17:30~18:30 MISUZU	マグマファイブ 17:30~18:30 akino	マグマ ストレッチフロウ 17:30~18:30 相澤	マグマリズムシェイプ 17:30~18:30 CAPPY	マグマ リラクゼーション 17:30~18:30 土師 恵	マグマ ビューティーシェイプ 17:00~18:00 橋本 知子	マグマヨーガ ベーシック 17:30~18:30 MIKU	18:00	
19:00	マグマファイブ 19:00~20:00 ヨシ	マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 saori	マグマ ビューティーシェイプ 19:00~20:00 相澤	マグマ美脚ヨーガ 19:00~20:00 MARI	マグマボディケア スペシャル 19:00~20:00 MARI	マグマ de美コア シェイプ~中級~ 18:30~19:30 Nagoshi Seiko	マグマストレッチ ベーシック 19:00~20:00 Mayuko	19:00	
20:00								20:00	
21:00	マグマ ステップdeシェイプ 20:30~21:30 山田ガリン	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 saori	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 Mayuko	マグマ de ビューティーケア 20:30~21:30 KYOCO	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 Yui	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 Mayuko	21:00	
22:00	マグマヨーガ デトックス 22:00~23:00 MIKU	マグマストレッチ ベーシック 22:00~23:00 土師 恵	マグマ リラクゼーション 22:00~23:00 ASAMI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 KYOCO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 Yui	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 ステップdeシェイプ 22:00~23:00 maaya	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・変更に関しての詳細はinseaHPをご確認ください。

Magma spastudio insea 麻布十番店  
〒106-0047  
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】  
いね! までお得情報GET♪

LINE  
【insea麻布十番店】  
ID【@UYD88791】  
キャンセル率アップ

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】



- ★12月11日(火)はメンテナンス短縮日のため、17:30~レッスン開始になります。
- ★12月27日(木)は社内研修のため、11:00~を最終レッスンとさせていただきます。
- ★12月31日(月)は大晦日のため、17:30~を最終レッスンとさせていただきます。