

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 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 薄畑 諒子	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	内容変更			担当者変更	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 Maki	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	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	マグマリズムシェイプ 11:00~12:00 ARENA	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		内容変更		担当者・内容変更			内容変更	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	POWER HIPNESS 65 12:55~14:00 NATSUKI	マグマ アナトミック骨盤ヨーガ 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				内容変更				14:00	
15:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 KANAЕ	マグマヨーガ パワーエナジー 14:30~15:30 薄畑 諒子	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	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:00~15:00 Maki	マグマヨーガ デトックス 14:30~15:30 marina	15:00	
16:00	マグマピラティス ホール 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	ステップdeマグマ 17:00~18:00 CAPPY	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	マグマヨーガ パワーエナジー 19:00~20:00 Mayuko	19:00	
20:00							内容変更	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 marina	マグマヨーガ 骨盤調整 20:00~21:00 Yuumi	マグマストレッチ ベーシック 20:30~21:30 井田 英恵	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 marina	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 de ビューティーケア 22:00~23:00 井田 英恵	22:00	
					担当者変更		定員16名		
							担当者・内容変更		

🌱 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づら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】  
LINE 【insea麻布十番店】  
twitter 【マグマスタジオinsea】  
instagram 【insea\_azabu】



★1月1日(火) 1月2日(水)は休館日となります。  
★1月15日(火)はメンテナンス短縮日のため、14:30~を最終レッスンとさせていただきます。