

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
7:00								7:00
8:00	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 Kana相澤	マグマヨーガ デトックス 8:00~9:00 茜	マグマストレッチ Kumikoスペシャル 8:00~9:00 Kumiko	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				担当者・内容変更	担当者・内容変更			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 ~美尻~ 9:30~10:30 minorori	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	ステップdeマグマ 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	マグマファイト 11:00~12:00 MADOKA	マグマ トータルボディシェイプ 11:00~12:00 Maki	11:00
12:00								12:00
13:00	SA-KO-TSU マグマダイエット 13:00~14:00 Maki	SA-KO-TSU マグマダイエット 13:00~14:00 山田 カリン	マグマ トータルボディシェイプ 13:00~14:00 山田 カリン	マグマ ビューティーシェイプ 13:00~14:00 Kana相澤	マグマ アナミック骨盤ヨーガ 13:00~14:00 松葉	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 12:30~13:30 EMIJAY	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								14:00
15:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 AKIKO	マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 茜	マグマ de ビューティーケア 14:30~15:30 三浦 真紀	マグマ de ビューティーケア 14:30~15:30 kumiko	マグマピラティスボール 14:30~15:30 村田 智代美	マグマボディスリム 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 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 kaori	マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 三浦 真紀	交替わり 16:00~17:00 CAPPY		マグマde ビューティーケア 15:30~16:30 Kana相澤	マグマボディスリム 16:00~17:00 kaori	16:00
17:00								17:00
18:00	美ボディシェイプ ~Booty Boom~ 17:30~18:30 ヨシ	マグマ ステップdeシェイプ 17:30~18:30 Maki			マグマファイト 17:30~18:30 akino	マグマピラティス 大山スペシャル 17:00~18:00 大山	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 MIKU	18:00
19:00	マグマボディスリム 19:00~20:00 ヨシ	マグマde ビューティーケア 19:00~20:00 HIYAMA	マグマ ビューティーシェイプ 19:00~20:00 Kana相澤	BBBマグマダイエット 19:00~20:00 詩帆	マグマ スタイルアップ ヨーガ 19:00~20:00 MARI	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 Yuumi	マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 Mayuko	19:00
20:00								20:00
21:00	交替わり 20:30~21:30	マグマボディスリム 20:30~21:30 MINO	マグマヨーガ ベーシックプラス 20:30~21:30 Mayuko	マグマボディケア スペシャル 20:30~21:30 KYOCO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 marina	ステップdeマグマ 20:00~21:00 桜井美恵	マグマde ビューティーケア 20:30~21:30 井田 英恵	21:00
22:00	マグマde ビューティーケア 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 KYOCO				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、代目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。

★4/1(木)★4/20(火)は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・木 7:45~23:30  
火 9:15~22:00  
水・金 7:45~22:00  
土・日 7:45~21:30(22:00)

### Facebook

【insea麻布十番店】  
ID@UYD88791  
イイね！をしてお得情報GET♪



### LINE

【insea麻布十番店】  
ID@UYD88791  
キャンセル案テン♪



### 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♪



### 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～

Table with 5 columns: プログラム名, 内容, 対象者, 運動量の目安, 使用ツール. Includes programs like マグマヨーガヒーリングデトックス, マグマヨーガデトックス, マグマヨーガリラクسس, etc.

◆ 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～

Table with 5 columns: プログラム名, 内容, 対象者, 運動量の目安, 使用ツール. Includes programs like マグマボディケアスペシャル, マグマリラクゼーション, マグマセラピーボール, etc.

◆ 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～

Table with 5 columns: プログラム名, 内容, 対象者, 運動量の目安, 使用ツール. Includes programs like マグマハイアンシェイプ, マグマステップdeシェイプ, マグマリズムシェイプ, etc.

◆ 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～

Table with 5 columns: プログラム名, 内容, 対象者, 運動量の目安, 使用ツール. Includes programs like マグマピラティス, マグマピラティスボール, BB B マグマダイエット, etc.

対象者マーク

♥: 初心者の方向け ♥♥♥: 少し慣れてきた方向け ♥♥♥♥: 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
4/4/日	13:00~14:00	マグマストレッチベーシック	村田 智代美→詩帆
4/6/火	9:30~10:30	マグマdeビューティーケア→マッスルトレーニング	YUKARI→CAPPY
4/6/火	11:00~12:00	マグマボディスリム→マグマdeビューティーケア	YUKARI→KYOCO
4/11/日	19:00~20:00	マグマヨーガ骨盤調整→マグマヨーガパワーエナジー	Mayuko→ひいろ
4/11/日	20:30~21:30	マグマdeビューティーケア	井田英恵→Kumiko
4/18/日	17:30~18:30	マグマヨーガヒーリングデトックス→マグマピラティスボール	MIKU→村田 智代美
4/25/日	17:30~18:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	MIKU→ERICA
4/29/木	9:30~10:30	マグマストレッチフロウ→マグマヨーガ骨盤調整	YUKA→AKIKO

#### 月曜日週替わりレッスン

4/5/月	20:30~21:30	マグマファイト	ARENA
4/12/月	20:30~21:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	KAZU
4/19/月	20:30~21:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	平田
4/26/月	20:30~21:30	fat burning body	Kaori

#### 木曜日週替わりレッスン

4/8/木	16:00~17:00	マグマストレッチベーシック	CAPPY
4/15/木	16:00~17:00	マグマヨーガパワーエナジー	CAPPY
4/22/木	16:00~17:00	マグマストレッチベーシック	CAPPY
4/29/木	16:00~17:00	マッスルトレーニング	CAPPY