

レッスン開始以降のご入室は受講不可とさせていただきます。

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30								6:30
7:00								7:00
8:00	マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 相澤 定員18名	マグマボディケア スペシャル 8:00~9:00 ERICA 定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 平田	マグマヨーガ パワーエナジー 8:00~9:00 Yui	マグマストレッチ フロウ 8:00~9:00 平田	マグマde美コア バランス 8:00~9:00 SAYO 定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 平田	8:00
9:00	マグマリズムシェイプ 9:30~10:30 kumiko	SA-KO-TSU マグマダイエット 9:30~10:30 Emiko	マグマストレッチ kumikoスペシャル 9:30~10:30 kumiko	美活部75 CAPPYスペシャル 9:15~10:30 CAPPY 定員16名	マグマピラティス 大山スペシャル 9:30~10:30 大山	内容変更 マグマボディケア スペシャル 9:30~10:30 相澤 定員18名	マグマ美脚ヨガ 9:30~10:30 MARI	9:00
10:00			内容変更					10:00
11:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 ERICA	マグマピラティス 11:00~12:00 MIHO	マグマde 有酸素レッスン 11:00~12:00 相澤	マグマストレッチ ベースック 11:00~12:00 KANAЕ	マグマヨーガ パワーエナジー 11:00~12:00 FUKI	マグマビューティー シェイプ 11:00~12:00 相澤	週替わりレッスン 11:00~12:00 ERICA	11:00
12:00								12:00
13:00	マグマストレッチ ベースック 13:00~14:00 CAPPY	マグマ美脚ヨガ 13:00~14:00 Kimie	マグマヨーガ パワーエナジー 13:00~14:00 KANAЕ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 お楽しみに!	マグマde ビューティーケア 13:00~14:00 相澤 定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 KYOCO	ステップdeシェイプ 13:00~14:00 kaori 定員18名	13:00
14:00			内容変更		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 CHIEKO	マグマストレッチ フロウ 14:30~15:30 MARI	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 NATSUKI 定員18名	マグマファイト 14:30~15:30 茂呂	マグマ セラピーボール 14:30~15:30 KANAЕ	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:30~15:30 NATSUKI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 SHIMA	15:00
16:00		マグマ リラクゼーション 16:00~17:00 大石 定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 NaNa	マグマピラティス 16:00~17:00 MIHO	マッスルトレーニング 16:00~17:00 CAPPY	マグマde美コア シェイプ 16:00~17:00 SAYO	マグマde ビューティーケア 16:00~17:00 KYOCO	16:00
17:00						担当者変更		17:00
18:00	マグマボディスリム 17:30~18:30 NATSUKI 定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 土師 恵			マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 Mayu	マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 JUNKO	マグマボディスリム 17:30~18:30 NATSUKI 定員18名	18:00
19:00	BBB マグマダイエット 19:00~20:00 NATSUKI	マグマ美脚ヨガ 19:00~20:00 KOZUE	SA-KO-TSU マグマダイエット 19:00~20:00 平田	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 MIYAKO	マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 Mayu	マグマファイト 19:00~20:00 ヨシ	マグマ リラクゼーション 19:00~20:00 NATSUKI 定員18名	19:00
20:00							担当者・内容変更	20:00
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 YUKO	美Bodyシェイプ ~Booty Boom~ 20:30~21:30 ヨシ 定員18名	マグマストレッチ フロウ 20:30~21:30 平田	マグマビューティー シェイプ 20:30~21:30 相澤	マグマde ビューティーケア 20:30~21:30 平田 定員18名	マグマピラティス 20:30~21:30 小川	マグマラテンシェイプ 20:30~21:30 橋本 知子	21:00
22:00	マグマ リラクゼーション 22:00~23:00 mamiko 定員18名	マグマde コアトレーニング 22:00~23:00 NATSUKI 定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 美香	マグマde ビューティーケア 22:00~23:00 kumiko	美ボディシェイプ 22:00~23:00 Mizuho 定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 mamiko		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は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。マグマスタジオでのレッスン経験がない方はご参加頂けないクラスとなりますのでご参加される方は十分にご注意ください。※目安マグマレッスンを10回以上受講経験のある方  
 ★ 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。

【ご予約】  
 Magma spastudio insea 六本木店  
 (英語での対応可能店舗)  
 〒106-0032  
 東京都港区六本木7-4-4 アートシェルビル3F  
 TEL 03-5785-140  
 営業時間 月~土 7:45~23:30  
 日 7:45~22:00  
 ご予約開始 毎月25日(翌月1日~末日)  
 短縮営業日 毎月第3月曜日

Facebook  
【insea六本木店】  
イネ！をしてお得情報GET♪

LINE  
【insea六本木店】  
ID【@QPX3479H】  
キャンセル待ちリスト

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♪

【プログラムご利用案内】  
 ◇担当コンタ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タ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でお願い致します。

★メンテナンスの為、10月16日は、14:30~のレッスンが最終となります。  
 【最終退館時間 16:00】

◆ ヨーガレッスン ～マグマとヨーガという組合せにより、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	初めての方にお薦め	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
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行い、身体と溶岩プレート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、溶岩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。じわじわとあたため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、排毒効果を促進していきます。	★		
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、関節・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		★	
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に行い、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。		★	
マグマヨーガ美脚	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を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきます。			★

◆ 調整系レッスン ～筋肉や関節をほぐし、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～

ボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいとこどり！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。	★		
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岩浴がお好みの方にオススメです。	★		
マグマdeビューティケア	筋膜リリースするのに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・美肌が叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。	★		
マグマストレッチベーシック	どなたにで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ウ	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。		★	
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。			★

◆ 有酸素系レッスン ～音楽に合わせて楽しくしっかり動くことで身体のシェイプアップに効果的なレッスン～

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かた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がはかれます！	★		
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から腹圧を目覚めさせ、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de美body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。			★
マグマファイト	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。			★
B B B マグマダイエット	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」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、アップテンポの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。			★
SA-KO-TSUマグマダイエット	富士山溶岩浴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。			★
★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76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と一緒に頑張りましょう！			★
マグマボディスリム	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう♪			★
マグマde美コアシェイプ	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅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筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。			★

## 【10月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
10/1(日)	16:00~17:00	ビューティーケア	KYOCO→SHIMA
10/2(月)	8:00~9:00	ビューティーケア	相澤→三浦真紀
10/5(木)	20:30~21:30	ビューティーシェイプ→SA-KO-TSUマグマダイエット	相澤→MAKI
10/7(土)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	KYOCO→三浦真紀
10/8(日)	16:00~17:00	ビューティーケア	KYOCO→SHIMA
10/14(土)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	KYOCO→三浦真紀
10/14(土)	14:30~15:30	SA-KO-TSUマグマダイエット	NATSUKI→MAKI
10/15(日)	11:00~12:00	ピラティス	ERICA→MINAKO
10/15(日)	14:30~15:30	ヒーリングデトックス→ビューティーケア	SHIMA
10/15(日)	16:00~17:00	ビューティーケア→ヒーリングデトックス	KYOCO→あきよ
10/15(日)	17:30~18:30	ボディスリム→ビューティーシェイプ	NATSUKI→相澤
10/15(日)	19:00~20:00	リラクゼーション	NATSUKI→相澤
10/16(月)	13:00~14:00	ストレッチベーシック	CAPPY→ERICA
10/17(火)	22:00~23:00	コアトレーニング→ストレッチベーシック	NATSUKI→土師恵
10/18(水)	14:30~15:30	ビューティーケア	NATSUKI→MAKI
10/21(土)	22:00~23:00	ヒーリングデトックス	mamiko→Mayuko
10/24(火)	13:00~14:00	美脚ヨガ→パワーエナジー	kimie→ふみな
10/27(金)	22:00~23:00	美ボディシェイプライト→デトックス	Mizuho→KYOCO
10/30(月)	22:00~23:00	リラクゼーション	mamiko→相澤

## 【CAPPY'sレッスン】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
10/18(水)	17:30~18:45	美活部CAPPYSP	CAPPY
10/25(水)	17:30~18:45	美活部CAPPYSP	CAPPY