

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ग्マdeビューティーケア 8:00~9:00 kumiko 定員18名	マグマボディケア スペシャル 8:00~9:00 ERICA	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 KAZU	マグマストレッチ フロウ 8:00~9:00 平田	マグマde美コア シェイプ 8:00~9:00 SAYO	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 ERICA	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	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								10:00
11:00	マグマピラティス 11:00~12:00 ERICA	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 MARI	マグマファイト 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	マグマストレッチ フロウ 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 骨盤調整 13:00~14:00 KYOCO	ステップdeマグマ 13:00~14:00 YUKARI 定員18名	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 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 MIYAKO 定員18名	マグマファイト 14:30~15:30 茂呂	マグマヨーガ 骨盤調整 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								16:00
17:00		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 山口絵里加	マグマde ビューティーケア 16:00~17:00 KYOCO 定員18名	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	美活部ライト60 CAPPYスペシャル 17:30~18:30 CAPPY 定員16名	マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 Mayu	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 平田	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 NASTUKI	マグマ美脚ヨガ 19:00~20:00 KOZUE	ステップdeシェイプ 19:00~20:00 MINAKO	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								20:00
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 SHIMA	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	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 MIYAKO	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de ビューティーケア 20:30~21:30 Ayami	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	マグマストレッチ ベースック 22:00~23:00 TETSUYA	マグマde ビューティーケア 22:00~23:00 kumiko 定員18名	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  
 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。また水曜日17:30スタートの美活部レッスンは60分間となります。  
 ★ 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。

【ご予約】  
 Magma spastudio insea 六本木店  
 (英略での対応可能店舗)  
 〒106-0032  
 東京都港区六本木7-4-4 アートシェルビル3F  
 TEL 03-5785-1440  
 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日曜日

Facebook  
 [insea六本木店]  
 イイね！をしてお得情報GET♪



LINE  
 【insea六本木店】  
 ID 【@QPX3479H】



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、3月12日(月)は、14:30~のレッスンが最終となります  
 【最終退館時間 16:00】