

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 TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30							隔週レッスン	6:30
7:00							モーニング マグマストレッチ 6:45~7:45 CAPPY	7:00
8:00	マグマ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 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 デトックス 8:00~9:00 KAZU	マグマストレッチ フロウ 8:00~9:00 平田	マグマヨーガ ベーシック 8:00~9:00 RUI	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	マグマボディスリム 9:30~10:30 Emiko 定員18名	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	マグマ美脚ヨーガ 9:30~10:30 MARI	9:00
10:00	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	マグマビューティー シェイプ 11:00~12:00 相澤	マグマストレッチ ベーシック 11:00~12:00 KANAЕ	週替わりレッスン 11:00~12:00 高橋 泉	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	10:00
11:00	マグマストレッチ ベーシック 13:00~14:00 CAPPY	マグマストレッチ フロウ 13:00~14:00 MARI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 RUI	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シェイプ 13:00~14:00 YUKARI 定員18名	11:00
12:00								12:00
13:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 CHIEKO	マグマ美脚ヨーガ 14:30~15:30 kimie	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 MIYAKO 定員18名	週替わりレッスン 14:30~15:30 kumiko	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	13:00
14:00		マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 ふみな	マグマヨーガ 骨盤調整 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~上級~ 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	14:00
15:00								15:00
16:00	マグマボディスリム 17:30~18:30 NATSUKI 定員18名	マグマ リラクゼーション 17:30~18:30 土師 恵 定員18名			マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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	16:00
17:00		マグマ美脚ヨーガ 19:00~20:00 itomari	マグマリズム シェイプ 19:00~20:00 CAPPY	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	週替わり有酸素 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	17:00
18:00								18:00
19:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 SHIMA	マグマde 美ボディシェイプ ~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	マグマ美脚ヨーガ 20:30~21:30 MIYAKO	マグマピラティス 20:30~21:30 平田	週替わりレッスン 20:30~21:30 ヨシ / MIYAKO	マグマヨーガ デトックス 20:30~21:30 yuki	19:00
20:00								20:00
21:00	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 ベーシック 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	マグマde ビューティーケア 22:00~23:00 MIYAKO 定員18名	マグマヨーガ ベーシック 22:00~23:00 EMIJAY		21:00
22:00								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20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。
  - ◇ 担当コンダ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。
  - ◇ 予約の変更・キャンセルは必ずレッスン開始の2時間前までにお願いいたします。
- ⇒ キャンセル・変更に関する詳細はinseaHPをご確認ください。

Magma spastudio insea 六本木店  
〒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(入館~退館時間)  
月~金 7:45~23:30  
日 7:45~22:00

LINE

Facebook  
【insea六本木店】

【insea六本木店】  
ID: @QPX3479H

twitter

【マグマスパスタジオinsea】

Instagram

【@insearoppongi】

★8月20日(月)はメンテナンス短縮日の為、14:30~のレッスンは最終となります。  
【最終退館時間 16:00】

