

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	
7:00								7:00	
8:00	マグマde ビューティーケア 8:00~9:00 kumiko	マグマストレッチ 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	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 パワーエナジー 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	定員18名							9:00	
10:00	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	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	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	マグマ美脚ヨーガ 9:30~10:30 MARI	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 KANAE	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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	11:00	
12:00								12:00	
13:00	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	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	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	マグマストレッチ kumikoスペシャル 14:30~15:30 kumiko	マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 KANAE	BBB 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								17:00	
18:00	マグマボディスリム 17:30~18:30 NATSUKI	マグマ リラクゼーション 17:30~18:30 土師 恵				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	18:00
19:00	SA-KO-TSU マグマダイエット 19:00~20:00 NATSUKI	マグマ美脚ヨーガ 19:00~20:00 itomari	ステップdeマグマ 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	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	マグマde 美ボディシェイプ ~Booty Boom~ 20:30~21:30 ヨシ	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de ビューティーケア 20:30~21:30 平田	週替わりレッスン 20:30~21:30 ヨシ / MIYAKO	マグマde美コア デトックス 20:30~21:30 URARA	21:00	
22:00	マグマ リラクゼーション 22:00~23:00 mamiko	マグマde コアトレーニング 22:00~23:00 NATSUKI	マグマヨーガ デトックス 22:00~23:00 柏 竜司	ステップdeシェイプ 22:00~23:00 末廣	マグマ ストレッチフロウ 22:00~23:00 mamiko	マグマヨーガ ベーシック 22:00~23:00 柏 竜司		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 六本本店  
〒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

Facebook  
【insea六本本店】

LINE  
【insea六本本店】  
ID【@QPX3479H】

twitter  
【マグマバスタジオinsea】

Instagram  
【@insearoppongi】

★11月12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】

