



# Studio Time Schedule

2017年12月

全て男女混合レッスンになります

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	Tus	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
8:00	マグマヨーガ 骨盤調整 8:15~9:15 chiri	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 Yumiko	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 美香	マグマストレッチ ベーシック 8:15~9:15 平田	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 HIRO	マグマヨーガ デトックス 8:15~9:15 saori	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 KOZUE	8:00
9:00	🔥 ステップdeシェイブ 9:30~10:30 YUKARI	マグマ モーニングヨガ 9:30~10:30 TOMO	🔥 マグマ リズムシェイブ 9:30~10:30 由香	🔥 マグマピラティス 9:30~10:30 平田	マグマ リラクゼーション 9:30~10:30 ERICA	マグマストレッチ ベーシック 9:30~10:30 MARI	マグマヨーガ 骨盤調整 9:30~10:30 itomari	9:00
10:00	マグマ リラクゼーション 11:00~12:00 YUKARI	マグマヨーガ デトックス 11:00~12:00 KAZU	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 itomari	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 あきよ	🔄 交替わり 11:00~12:00 ERICA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 平田	マグマヨーガ デトックス 11:00~12:00 itomari	10:00
11:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 MARI	🔥 マグマピラティス 13:00~14:00 平田	🔥 マグマヨーガ パワーエナジー 13:00~14:00 eri	🔥 美bodyシェイブ ~Booty Boom~ 13:00~14:00 ヨシ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 nemu	🔥 オリジナルステップ 12:30~13:30 CAPPY	🔥 マグマde美コア シェイブ 13:00~14:00 SAYO	11:00
12:00	🔥 マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 KAZU	マグマ ビューティーケア 14:30~15:30 KYOCO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 土師恵	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 Chizuco	🔥 マグマヨーガ パワーエナジー 14:30~15:30 nemu	🔥 マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 KAZU	🔥 マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 MIYAKO	12:00
13:00						マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 MAYU	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 MIYAKO	13:00
14:00			Chizucoオリジナル ~からだめぐりyoga~ 17:00~18:00 Chizuco			マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 MAYU	🔥 ステップdeシェイブ 17:30~18:30 TETSUYA	14:00
15:00	🔥 マグマピラティス 18:30~19:30 MINAKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 ふみな	マグマ リラクゼーション 18:30~19:30 Chizuco	マグマヨーガ デトックス 18:30~19:30 RUI	🔥 マグマヨーガ パワーエナジー 18:30~19:30 ふみな	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 ARENA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 TOMO	15:00
16:00	マグマヨーガ 骨盤調整 19:45~20:45 土師恵	🔥 ステップdeシェイブ 19:45~20:45 NATSUKI	🔥 マグマde美コア シェイブ 19:45~20:45 YUKIKO	🔥 ステップdeシェイブ 19:45~20:45 KAORI	マグマヨーガ 骨盤調整 19:45~20:45 horie			16:00
17:00	マグマ リラクゼーション 21:00~22:00 土師恵	マグマヨーガ デトックス 21:00~22:00 yoshiko	マグマヨーガ 骨盤調整 21:00~22:00 saori	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 JUNKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 Chizuco			17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

【プログラムご利用案内】

◇各プログラムは完全予約制となっております。直接ご来店いただくか、お電話にてご予約下さい。  
◇ご参加をキャンセルされる場合は必ずレッスンの2週間前までにご連絡をくださいませう  
お願い致します。  
なお、8:15~または9:30~のレッスンに申しましては、前日の営業時間内までのご連絡、または  
営業終了後に、各店舗留守番電話にて「お名前・キャンセル時間」をお知らせくださいませう  
お願い致します。期日までにご連絡いただけない場合は、キャンセル料1,080円をお支払いいただく  
場合がございます。  
◇無断キャンセルの場合は3,400円をお支払い頂きます。

【スタジオご利用案内】

◇チェックイン時間はレッスン開始35分前とさせていただきます。  
なお、8:15~、9:30~のレッスンに申しましては、15分前とさせていただきます。  
◇レッスン開始以降の参加はご遠慮いただきます。  
◇プログラム終了後はすみやかにご退出ください。  
◇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。

【ご予約】

51.5X insea 恵比寿店  
TEL 03-5422-7822

東京都渋谷区恵比寿3-9-20  
恵比寿ガーデンイーストB1F  
平日8:00~22:30  
土日8:00~20:30

★12月1日(月)短縮営業【最終レッスン14:30】

★12月29日(金)短縮営業【最終レッスン14:30】

★12月22日(金)休館日

★年末年始12月30日(土)~1月3日まで休館日

ご予約開始 毎月25日



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レッスンとなっております。



初心者マーク：マグマスタジオでのレッスン受講が初めての方、または、しばらく運動をされていなかった方におススメのクラスです。

◆ **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	初級	中級	上級
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。じわじわとあたたまっ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。	★		
マグマモーニングヨガ	心と身体、呼吸のつながりにフォーカスし、心身を目覚めさせることを目的としたマグマヨーガクラスです。 マグマで深く心身を温めながら、深い呼吸をし、1日を快適に過ごせるように導きます。	★		
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きます。		★	
マグマヨーガベーシック	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。		★	
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。		★	

◆ **調整** 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

プログラム名	内容	初級	中級	上級
マグマリラクゼーション	ストレッチボールを使用し、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。	★		
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶岩浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだん感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	★		
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、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、しなやかで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。			★
マグマピラティスボール	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。			★

◆ **有酸素** 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

プログラム名	内容	初級	中級	上級
美bodyシェイプ～Booty Boom～	鏡で映すのは正面の姿。自分のお尻姿、見たことありますか？お腹周りはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ませんが、お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズが必要です。全身の脂肪燃焼効果も狙い、ブリッと丸く上がった美尻を目指します。			★
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！	★ (要体力)		
マグマリズムシェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。		★	
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。			★
マグマdeキクササイズ	「キクササイズ」は、下半身の基礎のエクササイズから始まり、蹴る動作から【体幹】【腹筋】【背筋】【腰回り】を鍛えられます。 様々なキック、下半身の強化と安定によって生まれるものです。		★	
マグマde美コアバランス	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。			★
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。			★

【12月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
12/5 (火)	21:00~22:00	ヨーガデトックス→リズムシェイプ	yoshiko→由香
12/8 (金)	21:00~22:00	ヒーリングデトックス	Chizuco→horiemi
12/12 (火)	8:15~9:15	ヒーリングデトックス	Yumiko→KYOCO
12/13 (水)	14:30~15:30	ヒーリングデトックス	土師恵→yuumi
12/16 (土)	8:15~9:15	ヨーガデトックス	saori→RUI
12/18 (月)	19:45~20:45	骨盤調整	土師恵→結梨香
12/18 (月)	21:00~22:00	リラクゼーション→ヨーガベーシック	土師恵→結梨香
12/19 (火)	8:15~9:15	ヒーリングデトックス	Yumiko→tomomi
12/19 (火)	14:30~15:30	ビューティケア	KYOCO→三浦真紀
12/20 (水)	14:30~15:30	ヒーリングデトックス	土師恵→itomari
12/23 (土)	14:30~15:30	ヨーガデトックス	KAZU→yuuumi
12/26 (火)	13:00~14:00	ピラティス→骨盤調整	平田→KYOCO
12/27 (水)	17:00~18:00	からだめぐりyoga→ヨーガデトックス	Chizuco→RUI
12/27 (水)	18:30~19:30	リラクゼーション	Chizoco→nobuko
12/28 (木)	8:15~9:15	ストレッチベーシック→ビューティケア	平田→itomari
12/28 (木)	9:30~10:30	ピラティス→骨盤調整	平田→itomari
12/28 (木)	21:00~22:00	ヒーリングデトックス	JUNKO→MIYAKO

週替わりレッスン

金曜日12/1,15,29	11:00~12:00	ピラティス	ERICA
金曜日12/8	11:00~12:00	ストレッチフロウ	ERICA