

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								9:00
10:00	マグマ モーニングヨガ 9:30~10:30 YUKARI	マグマ ビューティーケア 9:30~10:30 MINAKO	マグマ リズムシェイプ 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	10:00
11:00	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 ビューティーケア 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	マグマピラティス 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	11:00
12:00								12:00
13:00	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 ヒーリングデトックス 13:00~14:00 eri	美bodyシェイプ ~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	週替わり 12:30~13:30 CAPPY	マグマde美コア デトックス 13:00~14:00 SAYO	13:00
14:00								14:00
15:00	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	土師恵オリジナル 心と身体を整える yoga 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	マグマピラティス 14:30~15:30 HITOMI	マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 MIYAKO	15:00
16:00								16:00
17:00			Chizucoオリジナル ~からだめぐりyoga ~ 17:00~18:00 Chizuco					17:00
18:00								18:00
19:00	マグマピラティス 18:30~19:30 MINAKO	マグマ リラクゼーション 18:30~19:30 NATSUKI	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 美脚ヨーガ 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 リラクゼーション 19:00~20:00 Chizuco	19:00
20:00	マグマヨーガ 骨盤調整 19:45~20:45 土師恵	ステップdeシェイプ 19:45~20:45 NATSUKI	マグマde美コア シェイプ 19:45~20:45 YUKIKO	ステップdeシェイプ 19:45~20:45 Kaori	マグマヨーガ 骨盤調整 19:45~20:45 horieimi			20:00
21:00	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 SHIMA	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 mayuko	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 Chizuco			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すようお願い致します。  
なお、8:15~または9:30~のレッスンに関しては、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すようお願い致します。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~のレッスンに関しては、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をお願い致します。

【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

ご予約開始 毎月25日

★3月2日(金)短縮営業【最終レッスン14:30】

★3月21日(祝・水)短縮営業【最終レッスン18:30】



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すすめのクラスです。

◆ **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。	★		
マグマ美脚ヨーガ	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。			★
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×ヨー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、ヨーガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨー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ー	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。			★
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。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すが、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い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の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。			★
マグマde美コアデトックス	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心と身体をゆるめて全身のデトックス効果に期待ができます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善の為のプログラムです。		★	

### 【3月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
3/5 (月)	19:45~20:45	マグマヨーガ骨盤調整	土師恵→itomari
3/5 (月)	21:00~22:00	リラクゼーション→マグマヨーガデトックス	土師恵→EMIJAY
3/7 (水)	8:15~9:15	ヒーリングデトックス	美香→Yuumi
3/7 (水)	14:30~15:30	心と身体を整えるyoga→ヒーリングデトックス	土師恵→itomari
3/12 (月)	9:30~10:30	モーニングヨガ→ヒーリングデトックス	YUKARI→itomari
3/12 (月)	11:00~12:00	リラクゼーション→ビューティーケア	YUKARI→itomari
3/14 (水)	8:15~9:15	ヒーリングデトックス	美香→Yuumi
3/17 (土)	14:30~15:30	ピラティス→ヒーリングデトックス	HITOMI→Yui
3/19 (月)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	MARI→KAZU
3/21 (水)	11:00~12:00	マグマビューティーケア→ヒーリングデトックス	itomari→KOZUE
3/21 (水)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	eri→KOZUE
3/25 (日)	14:30~15:30	マグマヨーガベーシック	MIYAKO→EMIJAY
3/25 (日)	16:00~17:00	マグマヨーガデトックス	MIYAKO→Yuumi
3/26 (月)	8:15~9:15	マグマヨーガ骨盤調整	Chiri→Yuumi

#### 祝日追加レッスン

3/21 (水)	15:45~16:45	リラクゼーション	土師 恵
----------	-------------	----------	------

#### 週替わりレッスン

(土) 3/3・3/17・3/31	12:30~13:30	CAPPYオリジナルステップ	CAPPY
(土) 3/10・3/24	12:30~13:30	CAPPYオリジナルリズムシェイプ	CAPPY