

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								8:00
9:00	マグマピラティス 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 Yumiko	マグマヨーガ 骨盤調整 8:15~9:15 美香	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 Yui	マグマ リラクゼーション 8:15~9:15 三浦 真紀	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 Chizuco	9:00
10:00	マグマヨーガ 骨盤調整 9:30~10:30 YUKARI	マグマdeリセット (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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 RUI	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deリセット (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 10:45~11:45 平田	マグマヨーガ デトックス 10:45~11:45 itomari	11:00
12:00						マグマ リラクゼーション 12:00~13:00 HITOMI	マグマヨーガ パワーエナジー 12:00~13:00 saori	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	マグマde 美ボディシェイプ ~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	定員11名 交替わり 13:15~14:15 CAPPY	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:15~14:15 saori	13:00
14:00								14:00
15:00	マグマヨーガ パワーエナジー 14:30~15:30 KAZU	マグマdeリセット (ビューティーケア) 14:30~15:30 KYOCO	マグマヨーガ 骨盤調整 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		マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:45~16:45 Yuumi		マグマdeリセット (ビューティーケア) 15:45~16:45 MIYAKO		マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 Mayu	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 MIYAKO	16:00
17:00			マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:00~18:00 Chizuco					17:00
18:00						マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 Mayu	ステップdeシェイプ 17:30~18:30 TETSUYA	18:00
19:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 土師 恵	マグマ リラクゼーション 18:30~19:30 NATSUKI 定員11名	マグマ リラクゼーション 18:30~19:30 Chizuco 定員11名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 RUI	マグマ下肢強化ヨーガ (マグマ美脚ヨーガ) 18:30~19:30 ふみな	マグマ リズムシェイプ 19:00~20:00 ARENA	マグマ リラクゼーション 19:00~20:00 ATSU 定員11名	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~中級~ 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 ヒーリングデトックス 19:45~20:45 Chizuco			20:00
21:00	マグマ リラクゼーション 21:00~22:00 MIYAKO	マグマヨーガ デトックス 21:00~22:00 marina	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 パワーエナジー 21:00~22:00 CHIEKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 ARENA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 ATSU 隔週レッスン	21:00
22:00	定員11名							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。

全て男女混合レッスンになります!

### 【ご利用案内】

- ◇通常の定員数は12名とさせていただきます。(一部14名定員のクラスがございます)
- ◇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。

11月9日(金)はメンテナンス短縮日の為、14:30~のレッスンを最終レッスンとさせていただきます。

Magma spastudio insea 恵比寿店  
〒150-0013  
東京都渋谷区恵比寿3-9-20恵比寿ガーデンイーストB1F  
TEL 03-5422-7822  
■営業時間(入館~退館時間)  
月~金 8:00~23:00  
土・日 8:00~22:00  
(第2第4日曜日のみ 8:00~20:30)  
短縮日 毎月第2金曜日

instagram  
【insea恵比寿店】  
Follow me ♡



Facebook  
【insea恵比寿店】  
イイね! までお待情報GET!



LINE  
【insea恵比寿店】  
ID@[blk3107e]



twitter  
【マグマスタジオinsea】  
フォローして予約状況をチェック!



◆ ヨガ系 ~マグマとヨ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~		燃焼効果	初心者向け	ツール
プログラム名	内容			
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、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、デトックス効果を促進していきます。			
マグマヨーガリラクセス	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。			
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りにを中心に、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。			
マグマヨーガベアシック	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、脚・腰・腕部の強化、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。			
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になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。			
マグマヨーガルーシーダットン	ルーシーダットンとは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。血液・リンパ(液が集中しているエネルギーライン (SEN : せん) を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、歪みも解消していきます。			
マグマアナトミック骨盤ヨガ	身体の中核であり、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺(骨盤・股関節・脊柱)の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果で、より身体を引き締め、ウェスト周りをサイズダウン！			ブロック
美スタイルヴィンヤサヨガ	深い呼吸に合わせて流れるように大きく動いていきます。ポーズ数も多く呼吸に合わせて止まることなく次々に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかり身体を使う事ができます。			
ヨガBOU	~美しく!!ヨガ様で背中美人・しなやかにスタイリッシュなボディメイク!!~ 「ヨガ様で、肩甲骨を最大限に動かす、猫背の改善、肩こりの解消、的確な背骨へのアプローチ!!しなやかに、すっきりした美しい背中を目指します。担当:ゆだねる・選ばれる・みんなの体験をぜひ!!」			ヨガ棒
◆ メンテナンス系 ~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~		燃焼効果	初心者向け	ツール
プログラム名	内容			
マグマボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ピュアティク等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗が爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感...等、いいとこどりのスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。			ストレッチボール
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が好みの方にオススメです。			ストレッチボール
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透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ご案内します。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。			スモールボール
マグマdeピュアティク	筋力UPを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UPが叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った通りの良い身体を作ります。			ストレッチボール ゴルフボール
マグマストレッチ&マッサージ	ストレッチに加えて、セルフマッサージを行う事で代謝を高めていきます。血管、リンパ、神経、ツボなどを刺激して眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、カラダの歪みも解消していきます。			
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、身体の状態を整え、全ての方にオススメです。			
マグマストレッチプロウ	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいためと言われています。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。			ロープ
◆ 有酸素&ダンス系 ~音楽に合わせて継続的なリズム運動をし、脂肪燃焼・身体機能バランスの向上を目指すプログラム~		燃焼効果	初心者向け	ツール
プログラム名	内容			
マグマハイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせて腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。心も元気になること間違いなし！			
マグマステップ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！			ステップ台
マグマリズムシェイプ	ダンスの動機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UPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。			
マグマピュアティクシェイプ	女性の身体で一生大事なる骨盤底筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛えて一度に歪みを矯正出来るスペシャルシェイププログラムです。			
マグマラテンシェイプ	サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。			
マグマde美ボディシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ったからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。			スモールボール ストレッチボール
マグマde美ボディシェイプ~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？お尻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、プリッと丸上がった尻を目指します。			ステップ台 トレーニングチューブ ストレッチボール
マグマファイト	マグマスタジオで、レッツ！ボクサイズ！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。			
マグマボディスリム	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう！			トレーニングチューブ
呼吸deマグマダイエット	生きていく中で最も重要な「呼吸」と体幹エクササイズを融合させた、ダイエットに効果的なクラスです。【腹圧呼吸】でインナーマッスルを強化し、動きを加える事で有酸素運動の効果を高めます。お尻周りに変化が期待大です！			
SA-KO-TSUマグマダイエット	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トレの集大成である、見た目から変える「鎖骨(SA-KO-TSU)」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。			SAKOTSUリング
ステップdeマグマ	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです！！			ステップ台
★美活部75 相澤スペシャル	insea 教育トレーナーのスペシャルレッスン。STEP台の有酸素運動からサーキットな筋トレ、STEP台を使って最新のコアフローエクササイズにラストは美活最新ヒットでダンスタイム！！女性らしいしなやかに美しいボディラインになる心身ともに最高の時間をお約束します！			ステップ台
★美活部75/60 CAPPYスペシャル	CAPPYオリジナルスペシャルプログラムです。女性らしスレンダーなボディを目指し、パワフルにアクティブにエクササイズしましょう。ステップ台を使用して有酸素運動、マッスルトレーニング、美活、ファンキーな75分間です。マグマスタジオの中でのレッスンは、さらに、効果的！脂肪燃焼効果も高まります。CAPPYと一緒に頑張りましょう！			ステップ台
マグマde Boot CAMP	パワフルにアクティブに、さらにパワーアップ！心も身体もますます元気になるハッピーなスペシャルトレーニングです。脂肪燃焼効果を高めてスレンダーボディを目指していきましょう。			(ステップ台)
◆ ファンクショナル系~動きを分解・運動させ、運動パフォーマンスや身体機能を効率的に向上させるプログラム~		燃焼効果	初心者向け	ツール
プログラム名	内容			
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。			
マグマピラティスボール	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。			
BBBマグマダイエット	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。			スモールボール
マグマde美コアデトックス	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポな音楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラックスと柔軟性をアップ！それぞれの要素を融合させて「美(B)、Body、Balance、ダイエット！」に効果的です。			
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機能を活かし弊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力の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善のプログラムです。			
マグマde美コアシェイプ~基礎・中級・上級~	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし弊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美コアスペシャル(山口 絵里加)	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし弊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。			
body ART@Training	美コアを専任で行い、食事や生活習慣の方法も中に取り入れて皆様を綺麗に健康に指導していきます。マグマの中で行うことで更に骨格が調整されやすくなるため、倍速い効果が期待できます。			
Sintex tone/beauty/cardio	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズ。呼吸とともにカラダ全体を運動させながら全身(全部=すべて)を使って運動することでカラダ本来の機能を高めていきます。			
マッスルトレーニング	有酸素能力・筋力・柔軟性を高め、美しくしなやかな身体作りを目指します。しなやかな背骨の動きと深い呼吸。コアマッスルが自然に使えるように、そして全身が気持ちよく運動するよう促すトータルワークアウトのエクササイズ！ハード過ぎない動きの中で身体への意識を深め自律神経を整えます。			
マグマdeコアトレーニング	マグマの中で、普段の筋トレよりさらに「パワーUP」しています！代謝を高め、脂肪燃焼効果も期待できさらに代謝が高まります！！			
マグマdeコアトレーニング	体幹部とお尻周りの筋肉を重点的に鍛えています。その時々でツールも使用し、より身体に効かせやすいポーズやボディラインを目指します。			(ステップ台・ヨガブロック) (トレーニングチューブ) (スモールボール)

※①店舗によりご用意の無いプログラムもございます。②ツールに( )が付いているレッスンは使用する場合もございます。

③燃焼効果◎はより強度が高いレッスンです④初心者向け◎は初回の方によりおすすめのレッスンです。

レッスン日	レッスン時間	プログラム名	担当コンダクター
11/4/日	14:30~15:30	マグマヨーガベーシック	MIYAKO→marina
11/4/日	16:00~17:00	マグマヨーガデトックス	MIYAKO→美香
11/6/火	08:15~09:15	マグマヨーガヒーリングデトックス	Yumiko→ASAMI
11/6/火	14:30~15:30	マグマdeビューティーケア	KYOCO→itomari
11/7/水	19:45~20:45	マグマde美コアシエイブ・中級	YUKIKO→Akane
11/8/木	13:00~14:00	マグマde美ボディシェイブ〜BootyBoom〜→マグマステップdeシェイブ	ヨシ→Maki
11/9/金	09:30~10:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	RUI→ASAMI
11/11/日	08:15~09:15	マグマヨーガヒーリングデトックス	Chizuco→KYOCO
11/11/日	14:30~15:30	マグマヨーガベーシック	MIYAKO→marina
11/12/月	09:30~10:30	マグマヨーガ骨盤調整	YUKARI→itomari
11/12/月	11:00~12:00	マグマリラクゼーション	YUKARI→ASAMI
11/13/火	08:15~09:15	マグマヨーガヒーリングデトックス	Yumiko→溝畑諒子
11/14/水	08:15~09:15	マグマヨーガ骨盤調整	美香→RUI
11/16/金	21:00~22:00	マグマヨーガパワーエナジー	CHIEKO→horiemi
11/18/日	08:15~09:15	マグマヨーガヒーリングデトックス	Chizuco→KYOCO
11/18/日	14:30~15:30	マグマヨーガベーシック	MIYAKO→marina
11/22/木	09:30~10:30	マグマピラティス	平田→Kaori
11/23/金	08:15~09:15	マグマリラクゼーション	三浦 真紀→ASAMI
11/23/金	11:00~12:00	マグマピラティス	ERICA→ASAMI
11/23/金	18:30~19:30	マグマ美脚ヨーガ→マグマストレッチベーシック	ふみな→村田 智代美
11/27/火	21:00~22:00	マグマヨーガデトックス	marina→Risa
11/30/金	08:15~09:15	マグマリラクゼーション	三浦 真紀→ASAMI
11/30/金	21:00~22:00	マグマヨーガパワーエナジー	CHIEKO→horiemi