

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	内容変更 マグマヨーガ ベーシックプラス 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 Chizuco	マグマヨーガ 骨盤調整 8:15~9:15 美香	内容変更 マグマピラティス 8:15~9:15 平田	マグマ リラクゼーション 8:15~9:15 三浦 真紀	NEW マグマヨーガ デトックス 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 平田	8:00	
9:00	NEW マグマピラティス 9:30~10:30 MISUZU	NEW マグマボディケア スペシャル 9:30~10:30 Emiko	マグマボディスリム 9:30~10:30 由香	マグマ ステップdeシェイプ 9:30~10:30 SARA	マグマヨーガ 骨盤調整 9:30~10:30 三浦 真紀	マグマボディケア スペシャル 9:30~10:30 MARI	NEW マグマリズムシェイプ 9:30~10:30 ARENA	9:00	
10:00	内容変更 マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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deリセット (ビューティーケア) 11:00~12:00 柏 竜司	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	10:00	
11:00	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	NEW マグマトータル ボディシェイプ 13:00~14:00 Kaori	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	NEW マグマ ステップdeシェイプ 13:00~14:00 TAMAKI	マグマトータル ボディシェイプ 12:00~13:00 Kaori	マグマ リラクゼーション 12:00~13:00 Chizuco	11:00	
12:00	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	NEW マグマトータル ボディシェイプ 13:00~14:00 Kaori	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	NEW マグマ ステップdeシェイプ 13:00~14:00 TAMAKI	マグマトータル ボディシェイプ 12:00~13:00 Kaori	マグマ リラクゼーション 12:00~13:00 Chizuco	12:00	
13:00	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	NEW マグマトータル ボディシェイプ 13:00~14:00 Kaori	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	NEW マグマ ステップdeシェイプ 13:00~14:00 TAMAKI	ステップdeマグマ 13:15~14:15 CAPPY	NEW マグマ ステップdeシェイプ 13:15~14:15 TAMAKI	13:00	
14:00	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	NEW マグマトータル ボディシェイプ 13:00~14:00 Kaori	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	NEW マグマ ステップdeシェイプ 13:00~14:00 TAMAKI	ステップdeマグマ 13:15~14:15 CAPPY	NEW マグマ ステップdeシェイプ 13:15~14:15 TAMAKI	14:00	
15:00	(月)~(金)の14:30~のレッスンは状況によりレッスンを増枠する予定です。						マグマdeリセット (ビューティーケア) 14:30~15:30 Mayu	マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 Mayu	15:00
16:00	マグマボディスリム 16:00~17:00 YUKI	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 Yuumi	マグマピラティス 16:00~17:00 中村なおこ	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 MIYAKO		マグマヨーガ ベーシック 16:00~17:00 Mayu	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 Mayu	16:00	
17:00	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	内容変更 マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 MARI	17:00	
18:00	NEW SA-KO-TSU マグマダイエット 18:30~19:30 Maki	NEW マグマボディスリム 18:30~19:30 SARA	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 maco	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 紫帆	NEW マグマボディスリム 18:30~19:30 MINO	NEW マグマファイト 18:30~19:30 akino	NEW マグマファイト 17:15~18:15 TETSUYA	18:00	
19:00	NEW SA-KO-TSU マグマダイエット 18:30~19:30 Maki	NEW マグマボディスリム 18:30~19:30 SARA	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 maco	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 紫帆	NEW マグマボディスリム 18:30~19:30 MINO	NEW マグマファイト 18:30~19:30 akino	NEW マグマファイト 17:15~18:15 TETSUYA	19:00	
20:00	NEW マグマヨーガ 骨盤調整 19:45~20:45 HIYAMA	マグマ リラクゼーション 19:45~20:45 Chizuco	マグマde美コア サーキットシェイプ ~背中~ 19:45~20:45 SATOKO	マグマ 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 Yukko	BBBマグマ ダイエット 19:45~20:45 MASAYUKI	マグマdeリセット (ビューティーケア) 19:45~20:45 SARA	20:00	
21:00	マグマリラクゼーション 21:00~22:00 MIYAKO	(火)~(金)21:00~のレッスンは 状況によりレッスンを増枠する予定です。							21:00
22:00	定員12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14名とさせていただきます。(一部12名定員のクラスがございます)※コロナ対応により、変動がございます。
- ◇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時間前までをお願いいたします。

1月1日(金)/1月2日(土)は年始休業の為、
1月8日(金)はメンテナンスの為、
休館日とさせていただきます。1月3日(日)~営業再開です!

Magma spastudio insea 恵比寿店

〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿3-9-20 恵比寿ガーデンプレイスB1F
TEL 03-5422-7822
■営業時間(入館~退館時間)
月~金 8:00~21:15
※(月)8:00~22:30/(木)8:00~22:00
土・日 8:00~21:15
短縮日 第2金曜日(不定期)

instagram

【insea恵比寿店】

Follow me



Facebook

【insea恵比寿店】

イイね! をしてお得情報GET!



LINE

【insea恵比寿店】

ID【@blk3107e】



twitter

【マグマスパスタジオinsea】

フォローして予約状況をチェック!



◆ ヨガ系

～マグマとヨーガの組合で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	対象者	運動量の目安	使用ツール
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、身体と溶着プレートと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、溶着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、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	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、よりリラク感を感じていくクラスです。	♥	★★	
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、脚部・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。	♥♥♥	★★★	
マグマヨーガベシク	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。マグマ効果を感じながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み合わせて、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。	♥♥♥	★★★	※ヨガブロックを使用する場合がございます。
マグマヨーガベシクプラス	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせたクラスです。下半身、体幹の強化とともに柔軟性を向上させ、身体の歪みを整え、健やかな心と身体を目指していきます。	♥♥♥	★★★★	
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、脚・腰・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。	♥♥♥♥	★★★★	
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）を様々なポーズを刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体機能を目覚めさせ、歪みも解消していきます。	♥♥♥	★★★	
マグマヨーガフロースタイル	呼吸と動きを一体化させ流れるように大きく動いていくクラスです。ポーズ数も多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出来ます。マグマスタジオで大きく身体を動かし血行促進、脂肪燃焼効果、デトックス効果も高めていきます。	♥♥♥♥	★★★★	
マグマアナミック骨盤ヨガ	身体の内側から、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クラスです。骨盤周りの筋肉をたふらふ動かし、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！	♥♥♥♥	★★★★	ブロック必須
ヨガBOU	～美しく！ヨギ棒で背中美人・しなやかにスタイリッシュなボディメイク！～ ヨギ棒で肩甲骨を最大限に動かし、猫背の改善、肩こりの解消、的確な骨格へのアプローチしながやですきり美しい背中を目指します。担ぐ・ゆたなる・導かれる…そんな体験をぜひ！！	♥♥♥	★★★	ヨギ棒

◆メンテナン系

～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～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ピュティケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかき爽快感、活力がわいてくるようなリラク感等…、いいところ！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。	♥	★★	ストレッチポール
マグマリラクゼーション	ストレッチポールを使用し、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着溶が好みの方にオススメです。	♥♥	★★	ストレッチポール
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶着溶ならで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。	♥	★	スモールボール
マグマピュティケア	筋膜リリースする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・美肌が叫びます。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。	♥	★★	ストレッチポール 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より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シク	どなたに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。	♥♥	★★	ロープ
ムーンルーティンマグマ	月の満ち欠けには①新月期②上弦期③満月期④下弦期という周期があります。この周期それぞれの特徴となる「新月期＝呼吸」「上弦期＝筋力」「満月期＝有酸素」「下弦期＝デトックス」といったテーマに沿って毎週内容を変え、学びながら4週連続で行っていくプログラムです。1レッスンごとに新たな学びと体感がありますので、どなたでもどなたの回数でもご参加いただけます。	♥	★★	スモールボール/ゴルフボール ストレッチポール
マグマストレッチピュティアップ	自然にリンパの流れを促し全身をリフトアップしながらストレッチ！お肌を潤し、フェイスラインまで違いのわかるプログラムです。1週間を快適に気持ちよくスタートしましょう！	♥	★★	ストレッチポール
マグマウェーブリング～コンディショニング～	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェーブリング】を使用し、シェイプ版&コアバランス版よりも更に細かい角度からの全身にアプローチしていきます。	♥♥	★★	ウェーブリング

◆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～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマハイアンシェイプ	ハイアンミュージックに合わせて常に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いか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。	♥♥♥♥	★★★★	
マグマピュティシェイプ	女性の身体で一生大事なる骨盤低筋圧を自覚めさせ、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、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感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。	♥♥♥♥	★★★★	ストレッチポール スモールボール
マグマde美ボディシェイプ ～Booty Boom～	鏡で映るのは正面の姿。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と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尻尻を目指します。	♥♥♥♥♥	★★★★	ステップ台/ストレッチポール トレーニングチューブ
マグマファイ	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。	♥♥♥♥	★★★★★	
マグマボディスリム	全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目的とします。	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台 トレーニングチューブ
SA-KO-TSUマグマダイエット	富士山溶着溶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レッスン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な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65 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。ステップ台の有酸素運動からエクササイズバンドを使用した筋力、最新のコアロープエクササイズにラストは楽々！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楽しみします！	♥♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台 エクササイズバンド
*美活部75 CAPPYスペシャル	CAPPYオリジナル スペシャルプログラムです。女性らしく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、楽しくファンキーな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と一緒にウェーブリングで全身をほぐした後、エアロビクスのようにリズムに合わせてステップを踏みながら、姿勢の改善とともにアウトター・インナーマッスルを鍛えていきます。	♥♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
マグマウェーブリング～シェイプ～	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。	♥♥♥♥	★★★★	ウェーブリング

◆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～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
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。	♥♥♥	★★★	スモールボール
BBBマグマダイエット	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、ヨガの動きでリラクゼーションと柔軟性をアップ！それぞれの要素を融合させ「美（B）、Body、Balance、ダイエット」に効果的です。	♥♥♥♥	★★★★	
マグマdeコアシェイプ～基礎～	コア・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし、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とれた筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。筋力強化初心者におすすめです。	♥♥♥♥	★★★	
マグマdeコアサーキットシェイプ～各部位～	コア・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし、禅の思想を元に考案したプログラムであり、30分づつのサーキットトレーニングを数セット行います。また、決められた部位に沿ったトレーニングも組み込み更なる引き締めたボディを目指します！	♥♥♥♥♥	★★★★★	
body ART@Training	コア・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20か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。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。	♥♥♥♥♥	★★★★★	
マッスルトレーニング	マグマの中で、普段の筋肉トレーニングよりもさらにパワー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きます。その時々でツールも使用し、より身体に効かせセクシーなボディラインを目指します。	♥♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台/スモールボール トレーニングチューブ等…
POWER HIPNESS 65	【グルーツバンド】を使用し、普段使っていないお尻の筋肉を鍛え、同時におなかも鍛えられるトレーニングです。姿勢がよくなり見た目の印象が変わります。	♥♥♥♥♥	★★★★★	グルーツバンド ステップ台
マグマタルボディシェイプ	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズをマグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	♥♥♥♥♥	★★★★★	タンベル/ステップ台 エクササイズバンド
マグマウェーブリング～コアバランス～	表層の凝り固まった筋肉や深層部へのアプローチ、筋膜リリースなど充分に全身をほぐした後、身体のバランスチェックをし後半インナーマッスルを強化していきます。	♥♥♥	★★★	ウェーブリング

対象者マーク

♥：初心者の方向け ♥♥♥：少し慣れたきた方向け ♥♥♥♥：しっかり動きたい方向け ♥♥♥♥♥：がっつり動きたい方向け

※店舗によりご用意の無いレッスンもございます

レッスン日付	レッスン時間	プログラム名	担当コンダクター
01/03(日)	10:45~11:45	マグマヨーガデトックス	itomari→村田 智代美
01/03(日)	18:30~19:30	マグマヨーガデトックス→マグマピラティス	SEIRA→平田
01/04(月)	08:15~09:15	マグマヨーガベーシックプラス→マグマヨーガベーシック	平田→Mayu
01/04(月)	13:00~14:00	マグマボディケアスペシャル→マグマdeリセット(ビューティーケア)	MARI→SARA
01/06(水)	08:15~09:15	マグマヨーガ骨盤調整→マグマヨーガデトックス	美香→Airi
01/06(水)	13:00~14:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	eri→EMIJAY
01/11(月)	13:00~14:00	マグマボディケアスペシャル→マグマステップdeシェイプ	MARI→TETSUYA
01/12(火)	18:30~19:30	マグマボディスリム→マッスルトレーニング	SARA→NATSUKI
01/17(日)	12:00~13:00	マグマリラクゼーション→マグマdeリセット(ビューティーケア)	Chizuco→平田
01/23(土)	19:45~20:45	BBBマグマダイエット→マグマリラクゼーション	MASAYUKI→岡本
01/30(土)	08:15~09:15	マグマヨーガデトックス	美香→未定