

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 YUKA	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 パワーエナジー 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 KAZU	マグマファイブ 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	交替わり 12:30~13:30 平田	マグマde美コア バランス 13:00~14:00 RIE	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 ヒーリングデトックス 16:00~17:00 CHIEKO	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 ヒーリングデトックス 17:00~18:00 KAZU		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 パワーエナジー 18:30~19:30 KAZU	マグマヨーガ ベーシック 18:30~19:30 KAZU	マグマヨーガ デトックス 19:00~20:00 MAYU	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 AI	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de キクササイズ 21:00~22:00 Recca			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が始まる3時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

★5月1日(月)短縮営業【最終レッスン13:00】

★5月3日(水)4日(木)5日(金)短縮営業【9:30レッスンスタート~最終レッスン17:00】

(チェックイン開始9:15開始 閉館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ススメのクラスです。