

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						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	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						マグマヨーガ 骨盤調整 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ススメのクラスです。