

全て男女混合レッスンになります！

※土曜日20：30女性専用
日曜日隔週レッスンは男性専用となります。

Studio Time Schedule 2018年4月

チェックイン時間は、レッスン開始時刻5分前までとさせていただきます

DAY TIME	Mon	Tus	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
8:00								8:00
9:00	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	9:00
10:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 YUKARI	マグマde ビューティーケア 9:30~10:30 MINAKO	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 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 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						マグマオリジナル ストレッチ 12:00~13:00 CAPPY	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bodyシェイブ ~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 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 ベーシック 14:30~15:30 KAZU	マグマde 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 ヒーリングデトックス 15:45~16:45 Yuumi		マグマde ビューティーケア 15:45~16:45 MIYAKO		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シェイブ 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 ヒーリングデトックス 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シェイブ 19:45~20:45 NATSUKI	マグマde美コア シェイブ 19:45~20:45 YUKIKO	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 horiemi		隔週レッスン	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 saori	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	マグマ リズムシェイブ 20:30~21:30 ARENA 女性専用	ステップdeシェイブ 由香オリジナル 20:30~21:30 由香 男性専用	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2時間前までにご連絡をくださいませう
お願いします。
なお、8：15~または9：30~のレッスンに申しましては、前日の営業時間内までのご連絡、または
営業終了後、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。
◇レッスン開始5分前を過ぎた際の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のレッスンに申しましては、
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退場ください。
◇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でお願い致します。

【ご予約】

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8：00~22：00

★4月13日(金)短縮営業【最終レッスン14:30】

ご予約開始 毎月25日



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。