

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
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 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	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	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 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	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 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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:15~14:15 saori	11:00
12:00	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 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 15:45~16:45 Yuumi	マグマ ビューティーケア 15:45~16:45 MIYAKO	Chizucoオリジナル ~からだめぐりyoga~ 17:00~18:00 Chizuco	マグマ 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	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 MIYAKO	13:00
14:00	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	14:00
15:00	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 horiemi	マグマ リズムシェイプ 20:30~21:30 ARENA	マグマ リラクゼーション 20:30~21:30 ARENA	15:00
16:00	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 ベーシック 21:00~22:00 yuki	女性専用	マグマ リズムシェイプ 20:30~21:30 ARENA	16:00
17:00	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	17:00
18:00	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	18:00
19:00	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	19:00
20:00	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	20:00
21:00	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	21:00
22:00	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	定員11名	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!  
※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。

【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。

★6月8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 Facebook LINE twitter  
【insea恵比寿店】 【insea恵比寿店】 【insea恵比寿店】 【マグマスタジオinsea】  
Follow me ♡ イイね! をしてお得情報GET! ID: @blk3107e フォローして予約状況をチェック!

