

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。

TIME	DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY	TIME
							マグマヨーガ デトックス 7:00~8:00 Erina			7:00
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 三浦 真紀	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 Chizuco		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 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		11:00
12:00							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		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	交替わり 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 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		16:00
17:00				Chizucoオリジナル ~からだめくりyoga~ 17:00~18:00 Chizuco						17:00
18:00							マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 Mayu	ステップdeシェイプ 17:30~18:30 TETSUYA		18:00
19:00		マグマヨーガ パワーエナジー 18:30~19:30 土師 恵	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 ATSU		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~中級~ 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 ヒーリングデトックス 19:45~20:45 Chizuco	マグマ リズムシェイプ 20:30~21:30 ARENA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 ATSU	定員11名	20:00
21:00		マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 MIYAKO	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	隔週レッスン		21:00
22:00										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

【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。

★7月13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恵比寿ガーデンインスト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】 Follow me ♡ 【insea恵比寿店】 イイね! をしてお得情報GET ▶ 【insea恵比寿店】 ID[@blk3107e] 【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

