

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
7:00								7:00
8:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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 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 リラクゼーション 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 骨盤調整 9:30~10:30 YUKARI	マグマdeリセット (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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 RUI	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リセット (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	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 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	12:00
13:00	マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 KAZU	マグマdeリセット (ビューティーケア) 14:30~15:30 KYOCO	マグマヨーガ 骨盤調整 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	13:00
14:00		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リセット (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	14:00
15:00			マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:00~18:00 Chizuco			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	15:00
16:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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	マグマ下肢強化ヨーガ (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	16:00
17:00	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	17:00
18:00	マグマ リラクゼーション 21:00~22:00 MIYAKO	マグマヨーガ デトックス 21:00~22:00 marina	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 パワーエナジー 21:00~22:00 CHIEKO	女性専用	隔週レッスン	18:00
19:00	定員11名							19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00	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

【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。

10月12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・4日曜日のみ 8:00~20:30)
短縮日 毎月第2金曜日

instagram
【insea恵比寿店】
Follow me ♡



Facebook
【insea恵比寿店】
イイね! してお得情報GET♪



LINE
【insea恵比寿店】
ID@[blk3107e]



twitter
【マグマスタジオinsea】
フォローして予約状況をチェック♪

