

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	マグマピラティス 8:15~9:15 平田	マグマヨガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 Yumiko	マグマヨガ 骨盤調整 8:15~9:15 美香	マグマヨガ 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	マグマヨガ デトックス 8:15~9:15 saori	マグマヨガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 Chizuco	8:00
9:00								9:00
10:00	マグマヨガ 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	マグマヨガ ヒーリングデトックス 10:45~11:45 平田	マグマヨガ デトックス 10:45~11:45 itomari	11:00
12:00						マグマ リラクゼーション 12:00~13:00 HITOMI	マグマヨガ パワーエナジー 12:00~13:00 saori	12:00
13:00	マグマヨガ 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	マグマヨガ パワーエナジー 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	マグマヨガ 骨盤調整 14:30~15:30 土師 恵	マグマヨガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 Chizuco	マグマヨガ 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	マグマヨガ ベーシック 14:30~15:30 MIYAKO	15:00
16:00		マグマヨガ 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		マグマヨガ 骨盤調整 16:00~17:00 Mayu	マグマヨガ デトックス 16:00~17:00 MIYAKO	16:00
17:00			マグマヨガ ヒーリングデトックス 17:00~18:00 Chizuco			マグマヨガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 Mayu	ステップdeシェイプ 17:30~18:30 TETSUYA	17:00
18:00	マグマヨガ 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	マグマヨガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 RUI	マグマ下肢強化ヨガ (マグマ美脚ヨガ) 18:30~19:30 ふみな			18:00
19:00		定員11名	定員11名			マグマ リズムシェイプ 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 SAYO	ステップdeシェイプ 19:45~20:45 Kaori	マグマヨガ ヒーリングデトックス 19:45~20:45 Chizuco		定員11名	20:00
21:00	マグマ リラクゼーション 21:00~22:00 MIYAKO	マグマヨガ デトックス 21:00~22:00 marina	マグマヨガ 骨盤調整 21:00~22:00 saori	マグマヨガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 Mayuko	マグマヨガ パワーエナジー 21:00~22:00 CHIEKO	マグマヨガ ヒーリングデトックス 20:30~21:30 ARENA	隔週レッスン	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!

### 【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、代り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。

12月7日(金)はメンテナンス短縮日のため、14:30~のレッスンを最終レッスンとさせていただきます。  
12月27日(木)は社内研修のため、11:00~のレッスンを最終レッスンとさせていただきます。  
12月31日(月)は大晦日のため、14:30~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! までお待情報GET!



LINE  
【insea恵比寿店】  
ID【@blk3107e】



twitter  
【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!

