

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	
7:30								7:30
8:00	マグマ オリジナルストレッチ 8:00~9:00 chico	マグマ 美bodyシェイプ 8:00~9:00 Mizuho	マグマリズム&コア 8:00~9:00 HIROMI	マグマヨーガ パワーエナジー 8:00~9:00 ぺイチン				8:00
9:00					マグマストレッチ パーシク 8:30~9:30 AZUSA			9:00
10:00	マグマ 美脚ヨガ 9:30~10:30 wakana	モーニング マグマヨーガ 9:30~10:30 有川	マグマ セラピーボール 9:30~10:30 磯部	有酸素交替わり 9:30~10:30 高田	SA-KO-TSU マグマダイエット 10:00~11:00 AZUSA	マグマヨーガ 骨盤調整 9:00~10:00 Ai Mizutani	マグマヨーガ デトックス 9:00~10:00 良子	10:00
11:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 wakana	マグマヨーガ パワーエナジー 11:00~12:00 磯部	マグマ リラクゼーション 11:00~12:00 磯部	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 kayo		モーニング マグマヨーガ 10:30~11:30 kayo	マグマヨーガ リラックス 10:30~11:30 良子	11:00
12:00			定員13名	定員13名		ボディーメンテナンス ストレッチ 11:30~12:30 佐藤		12:00
13:00	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 AZUSA	マグマヨーガ メディテーション 12:30~13:30 磯部	マグマ 美脚ヨガ 13:00~14:00 wakana		マグマストレッチ パーシク 13:00~14:00 佐藤	マグマde ビューティーケア 12:00~13:00 kayo	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 12:30~13:30 有川	13:00
14:00	定員13名		NEW	NEW	マグマ 美bodyシェイプ 13:30~14:30 Mizuho	マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 ぺイチン	マグマヨーガ パーシク 14:00~15:00 Ai Mizutani	14:00
15:00	マグマストレッチ パーシク 14:30~15:30 AZUSA	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 kayo	NEW	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:00~16:00 有川	マグマファイア 14:30~15:30 Michiyo	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:00~16:00 ぺイチン	マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 Ai Mizutani	15:00
16:00								16:00
17:00	溶岩浴 16:30~17:30	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:30~17:30 ぺイチン	マグマヨーガ パワーエナジー 16:30~17:30 Fujio		溶岩浴 16:30~17:30	マグマリズムシェイプ 16:30~17:30 竹内		17:00
18:00	ピラティス 18:00~19:00 suzie	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 竹内	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 Fujio	マグマヨーガ リラックス 18:00~19:00 良子	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 chico	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 竹内	マグマヨーガ 交替わりレッスン 18:00~19:00	18:00
19:00							男女混合 NEW	19:00
20:00	マグマ リラクゼーション 19:30~20:30 suzie	SA-KO-TSU マグマダイエット 19:30~20:30 竹内	ボディーメンテナンス ストレッチ 19:30~20:30 佐藤	マグマヨーガ パワーエナジー 19:30~20:30 磯部	NEW 期間限定 マグマde 陰ヨガ 19:30~20:30 chico	マグマ ハレトン 19:30~20:30 高田		20:00
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 ぺイチン	マグマヨーガ パワーエナジー 21:00~22:00 ria	マグマ 美bodyシェイプ 21:00~22:00 Mizuho	マグマ リラクゼーション 21:00~22:00 磯部	マグマヨーガ リラックス 21:00~22:00 yuumi	ストレッチ・ファイア 交替わり 21:00~22:00 高田		21:00
22:00				定員13名		男女混合		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。直接ご来店いただくか、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の開始3時間前までにご連絡をくださいませようお願致します。
- ◇なお8:00~のレッスンに申し込んで、前日の営業時間内までのご連絡、または営業終了後に、店舗留守番電話にて「お名前・キャンセル時間」をお知らせ下さいませお願い致します。
- ◇期日までにご連絡がない場合は、キャンセル料1,080円お支払頂く場合がございます。
- ◇スタジオはインストラ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。
- ◇スタジオでお使いいただくマット・バスタオル等は無料にてご用意しております。

【スタジオご利用案内】

- ◇レッスン開始10分以降の参加はご遠慮いただけます。
- ◇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をお願い致します。

初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンの初め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。

危険！マーク：マグマスタジオで行われるクラスの中で最も運動強度の高いプログラムです。確実に結果を出す事を目的とし、今までにない達成感を味わうことができますが、運動に慣れた方でもマグマスタジオでのレッスンの経験がない方はご参加いただけません。ご参加を希望される方は十分ご注意ください！！（※目安：マグマレッスンを10回以上受講経験のある方）



facebook



Instagram



Ameba

キャンペーンや美容・健康情報毎日更新中★

【ご予約】

Magma spastudio & esthetic insea 湘南店  
TEL 0120-52-1107

営業時間

月・火・水・木・金 7:45~22:30  
土 8:45~22:30  
日 8:45~20:00  
(最終レッスンの30分後閉館)

ご予約開始 毎月25日 (翌月1日~末日)



magma spastudio & esthetic  
insea  
湘南店

## ◆ヨーガレッスン◆

～マグマとヨーガの組み合わせにより、体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン～

プログラム名	内容	レベル
マグマヨーガ ヒーリングデトック	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ、デトックス効果が促されます。	★
マグマヨーガ デトックス	座位中心に行い、溶岩プレートに触れる機会を多く保ち、じわじわあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込みながら排毒効果を促進していきます。	★
マグマヨーガ リラクセス	ヨガの呼吸を意識し、関節周りをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張感を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラクセス感を高めていくクラスです。	★
マグマヨーガ 骨盤調整	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	★
モーニング マグマヨーガ	呼吸を意識して行うゆったりとしたクラスです。寝ポーズを中心に行っていくので朝の目覚めにぴったりです。動くことが苦手な初心者の方にオススメです！	★
モーニング ヨーガストレッチ	深い呼吸を行いながら身体の緊張や歪みをヨガブロックを使用し調整していきます。	★
マグマヨーガ パワーエナジー	立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。	★★
マグマ ヨーガ I	基本的なヨガのポーズを中心に構成しています。同じポーズを毎回繰り返すことで、ご自身と向き合う時間が生まれ、日々の心と身体の声を聴くことができます。	★★

## ◆調整・メンテナンスレッスン◆

～筋肉や関節をほぐしバランスを整えることで心身をすっきりさせるレッスン～

プログラム名	内容	レベル
マグマ リラクゼーション	ストレッチポールを使用し姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方におススメです。	★
マグマセラピー ボール	富士山溶岩ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだんに感じながら、ボールを使用し身体を癒しの世界へいざないます。自身の自然治癒力を引き出すことを目的としゆったりとした流れで行います。	★
マグマストレッチ ベーシック	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたシンプルなストレッチクラスです。様々な目的に対応し、全ての方におススメです。	★
マグマ ピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整え、身体を温めながら無理せずメリハリのあるボディを目指します。	★★

## ◆有酸素&ダンス系レッスン◆

～音楽にあわせて楽しくしっかり動くことで身体のシェイプアップに効果的なレッスン～

プログラム名	内容	レベル
マグマハワイアン シェイプ	ハワイアンミュージックに合わせ、常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。	★
マグマリズム シェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。	★★
マグマベリー	ベリーダンスの基本動作で楽しく妖艶に踊ることにより、より女性らしい身体づくりや動き、更にインナーマッスル・コアの強化が期待できます！	★★
マグマファイト	マグマスタジオでレッツ！ボクササイズ！ リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます。	★★
マグマパレトン	パレエとフィットネスの要素を取り入れたエクササイズです。インナーマッスルを鍛え、姿勢矯正効果が高まり、スタイルアップ効果が期待できます。	★★
SA-KO-TSU マグマダイエット	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をゴムチューブを使用しフル活用します。鎖骨に着目した目から変えるダイエットを目的とした全身運動です。	★★★
マグマ美Bodyシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ったからの有酸素はシェイプアップが有効的です。ボールを使用して胸襟を鍛えるのでバストアップも期待できます。	★★★

## 【4月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
4/2(日)	9:00~10:00	ヨーガデトックス→ヒーリングデトックス	良子→ペイチン
4/2(日)	10:30~11:30	ヨーガリラックス→パワーエナジー	良子→TOMOMI
4/3(月)	18:00~19:00	ピラティス→ボディメンテナンス	suzie→佐藤
4/5(水)	14:30~15:30	マグマファイト→ヒーリングデトックス	Michiyo→wakana
4/13(木)	15:00~16:00	ヒーリングデトックス	有川→ria
4/21(金)	21:00~22:00	ヨーガリラックス→パワーエナジー	yuumi→ria
4/22(土)	10:30~11:30	モーニングヨーガ→マグマディスコ	kayo→CAPPY
4/22(土)	12:00~13:00	ビューティーケア→マッスルトレーニング	kayo→CAPPY
<b>★週替わり★ 木曜日9:30~10:30</b>			
4/6(木)		<b>マグマバレトン</b>	<b>高田</b>
4/13(木)		<b>マグマファイト</b>	<b>高田</b>
4/20(木)		<b>マグマバレトン</b>	<b>高田</b>
4/27(木)		<b>マグマファイト</b>	<b>高田</b>
<b>★週替わり★ 土曜日21:00~22:00 【男女混合レッスン】</b>			
4/1(土)		<b>マグマファイト</b>	<b>高田</b>
4/8(土)		<b>ストレッチベーシック</b>	<b>高田</b>
4/15(土)		<b>マグマファイト</b>	<b>高田</b>
4/22(土)		<b>ストレッチベーシック</b>	<b>高田</b>
4/29(土)		<b>マグマファイト</b>	<b>高田</b>
<b>★週替わり★ 日曜日18:00~19:00 【男女混合レッスン】</b>			
4/2(日)		<b>マグマファイト</b>	<b>Michiyo</b>
4/16(日)		<b>ヒーリングデトックス</b>	<b>ペイチン</b>
4/23(日)		<b>パワーエナジー</b>	<b>TOMOMI</b>
4/30(日)		<b>マグマファイト</b>	<b>Michiyo</b>