

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	
7:30								7:30
8:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 ria	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 骨盤調整 8:00~9:00 ペイチン				8:00
9:00					マグマストレッチ ベーシック 8:30~9:30 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	9:00
10:00	マグマ 美脚ヨーガ 9:30~10:30 wakana	モーニング マグマヨーガ 9:30~10:30 りえ	マグマヨーガ メディテーション 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			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 リラクセス 10:30~11:30 良子	11:00
12:00					マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:30~12:30 丸山あづさ	マグマde ビューティーケア 12:00~13:00 kayo	マグマファイト 12:30~13:30 りえ	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 美脚ヨーガ 13:00~14:00 wakana	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 りえ	マグマヨーガ リラクセス 13:00~14:00 TOMOKO			13:00
14:00						マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 ペイチン	マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 Ai Mizutani	14:00
15:00	マグマストレッチ ベーシック 14:30~15:30 AZUSA	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 kayo	マグマ パレリーナストレッチ 14:30~15:30 AKI	マグマde美姿勢 14:30~15:30 佐藤	マグマ 美脚ヨーガ 14:30~15:30 稲葉	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:00~16:00 ペイチン	マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 Ai Mizutani	15:00
16:00					マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 稲葉			16:00
17:00	マグマ パレリーナストレッチ 16:30~17:30 AKI	マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 ペイチン	マグマヨーガ パワーエナジー 16:30~17:30 Fujio	マグマヨーガ デトックス 16:30~17:30 良子		マグマファイト MICHIO 16:30~17:30		17:00
18:00	マグマ リラクゼーション 18:00~19:00 suzie	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 ヒーリングデトックス 18:00~19:00 Fujio	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 良子	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 りえ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 竹内	週替わりレッスン 17:30~18:30 wakana 男女混合	18:00
19:00							週替わりレッスン 19:00~20:00 wakana 男女混合	19:00
20:00	マグマ リラクゼーション 19:30~20:30 suzie	マグマリズムシェイプ 19:30~20:30 竹内	マグマde美姿勢 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	マグマファイト 19:30~20:30 MICHIO	週替わり 19:30~20:30 高田 男女混合		20:00
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 ペイチン	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	マグマヨーガ メディテーション 21:00~22:00 磯部	マグマ ボディメイク 21:00~22:00 佐々木			21:00
22:00								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2週間前までにご連絡をください。お断り致します。
 ◇なお8:00~のレッスンに関しては、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。
 期日までにご連絡頂けない場合は、キャンセル料1,080円お支払頂く場合がございます。
 ◇スケジュールはインストラ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。
 ◇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分以前の参加はご遠慮いただきます。
 ◇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）



キャンペーンや美容・健康情報毎日更新★

【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）



◆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！	★
マグマヨーガ メディテーション	座りポーズ中心のヨガに瞑想の時間を取り入れたレッスンです。カウントと共に呼吸をすることで、深い呼吸へと導きます。血行促進、心と身体のデトックス効果が高まります。	★
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 美脚	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓もあるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿を作っていきます。	★★★

◆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、ポ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 ボディメイク	身体のコア(核)となる脊柱(体幹)に意識を集中し整えていきます。腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋などを集中的に鍛える事によって身体のバランス、動きを改善していきます。	★
ボディーメンテナ ス&ストレッチ	コア・インナーマッスルのエクササイズを行うクラスです。セラピーポールを使用しストレッチを行う事で肩こり・腰痛などに効果がもたらします。強度が低いクラスなので全ての方におススメです。	★

◆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。	★★
マグマバレトン	バ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。ポ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。	★★★

【3月 代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
3/11(日)	12:30~13:30	マグマファイト	りえ-MICHIYO
3/20(火)	11:00~12:00	パワーエナジー	磯部-wakana
3/20(火)	12:30~13:30	メディテーション→ヒーリングデトックス	磯部-wakana
3/21(水)	9:30~10:30	メディテーション→ストレッチベーシック	磯部-AZUSA
3/21(水)	11:00~12:00	リラクゼーション	磯部-AZUSA
3/22(木)	19:30~20:30	パワーエナジー	磯部-ベイチン
3/22(木)	21:00~22:00	メディテーション→ヒーリングデトックス	磯部-ベイチン
3/30(金)	13:00~14:00	ヨガリラクセス→ヒーリングデトックス	TOMOKO→chico
★ 週替わり ★ 木曜日 9:30~10:30			
3/1(木)		マグマファイト	高田
3/8(木)		マグマバレトン	高田
3/15(木)		マグマファイト	高田
3/22(木)		マグマバレトン	高田
3/29(木)		マグマファイト	高田
★ 週替わり ★ 土曜日 19:30~20:30 【男女混合 レッスン】			
3/3(土)		マグマファイト	高田
3/10(土)		ストレッチベーシック	高田
3/17(土)		マグマファイト	高田
3/24(土)		ストレッチベーシック	高田
3/31(土)		マグマファイト	高田
★ 週替わり ★ 日曜日 17:30~18:30 【男女混合 レッスン】			
3/4(日)		パワーエナジー	Fujio
3/11(日)		美脚ヨーガ	wakana
3/18(日)		ヒーリングデトックス	wakana
3/25(日)		美脚ヨーガ	wakana
★ 週替わり ★ 日曜日 19:00~20:00 【男女混合 レッスン】			
3/4(日)		ヒーリングデトックス	Fujio
3/11(日)		ヒーリングデトックス	wakana
3/18(日)		美脚ヨーガ	wakana
3/25(日)		ヒーリングデトックス	wakana