

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
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de 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		マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 Ai Mizutani	モーニング マグマヨーガ 8:00~9:00 りえ	8:00
9:00					マグマストレッチ ベーシック 8:30~9:30 AZUSA			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 ヒーリングデトックス 9:30~10:30 Fujiio	有酸素週替わり 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 ヒーリングデトックス 9:30~10:30 稲葉	マグマファイト 9:30~10:30 りえ	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	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 wakana	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 MIKA	マグマde 美姿勢 11:30~12:30 佐藤	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 稲葉	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 良子	11:00
12:00								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 ストレッチフロー 12:30~13:30 wakana	マグマヨーガ パワーエナジー 12:30~13:30 MIKA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 kayo	マグマde ビューティーケア 12:30~13:30 kayo	マグマ ヨーガデトックス 12:30~13:30 良子	13:00
14:00			マグマヨーガ パワーエナジー 14:00~15:00 丸山あずさ	マグマヨーガ SEA FLOW 14:30~15:30 chico		マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 kayo	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:00~15:00 ペイチン	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						15:00
16:00			マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:30~16:30 丸山あずさ				マグマヨーガ パワーエナジー 15:30~16:30 ペイチン	16:00
17:00	マグマ バレリーナストレッチ 16:30~17:30 AKI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:30~17:30 ペイチン		マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 良子	マグマ ハワイアンシェイプ 16:30~17:30 MIZUHO			17:00
18:00	マグマピラティス 18:00~19:00 suzie	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 ペイチン	マグマファイト 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 良子	溶岩浴 18:00~19:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 TOMOKO	週替わりレッスン 17:30~18:30 wakana	18:00
19:00						マグマファイト 19:00~20:00 MICHIOYO	週替わりレッスン 19:00~20:00 wakana	19:00
20:00	マグマ リラクゼーション 19:30~20:30 suzie	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:30~20:30 ria	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 MICHIOYO			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de 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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 りえ			21:00
22:00								22:00

**【プログラムご利用案内】**

- ◇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。
- ◇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。
- ◇レッスンのキャンセルは開始時刻2時間前までにご連絡ください。

**【スタジオご利用案内】**

- ◇他のお客様の場所取りはご遠慮ください。
- ◇バスタオルを敷いてご利用ください。
- ◇レッスン開始後のご入室はご遠慮いただいております。
- ◇プログラム終了後は速やかにご退出ください。

**【4月のお知らせ】**

★4/20(金)は社内研修の為休館とさせていただきます。ご了承下さい。


**【ご予約】**

insea 湘南店  
TEL 0120-52-1107

**営業時間**

月・火・水・木 7:45~22:30  
金 8:15~22:30  
土・日 7:45~20:30

★  初心者マーク：マグマスタジオでのレッスン受講が初めての方、しばらく運動をされていなかった方にお勧めです。

★  男女混合レッスンマーク：こちらのクラスは男女混合レッスンのマークとなります。

ご予約開始 毎月25日

◆ ヨガ系 ~マグマとヨガという組合せにより、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~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
マグマヨーガヒーリングデトックス	座りポーズを中心に、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	座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたためていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、デトックス効果を促進していきます。	★
マグマヨーガリラクセス	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわ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	骨盤周りに中心に、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。	★
マグマヨーガベアシック	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	◎
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、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、全身の調和をとりず。	◎
マグマ美脚ヨーガ	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、内臓も本来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になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。	◎
マグマヨーガルーシーダットン	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN：せん）を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を自覚めさせ、歪みも解消していきます。	★
マグマアナトミック骨盤ヨガ	身体の中心部であり、更である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤・股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果で、より身体を引き締め、ウェスト周りをサイズダウン！	◎
美スタイルヴィンヤサヨガ	深い呼吸に合わせて流れるように大きく動いていきます。ポーズ数も多く呼吸に合わせて止まることなく次々に動いていくので自然にポーズが深まりしっかり身体を使う事ができます。	◎
ヨガBOU	～美しく!!ヨガ棒で背中美人・しなやかにスタイルリッシュなボディメイク!!～ 「ヨガ棒で、肩甲骨を最大限に動かし、猫背の改善、肩こりの解消、的確な骨格へのアプローチ!!しなやかに、すっきりした美しい背中を目指します。担ぐ・ゆだねる・導かれる…そんな体験をぜひ!!	★
◆メンテナンス系 ~筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
マグマボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいところ!!のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	★
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オススメです。	★
マグマセラピーボール	マグマ環境が作り出す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感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へご案内します。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	★
マグマdeビューティケア	筋力アップ・姿勢の改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叫びます。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った通りの良い身体を作りず。	★
マグマストレッチ&マッサージ	ストレッチに加えて、セルフマッサージを行う事でより代謝を高めていきます。血管、リンパ、神経、ツボなどを刺激して眠っている筋肉や身体の機能を自覚めさせ、カラダの歪みも解消していきます。	★
マグマストレッチベアシック	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ストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態を整え、全ての方向オススメです。	★
マグマストレッチフロウ	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりますと言われています。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。	★
◆有酸素&ダンス系 ~音楽に合わせて継続的なリズム運動をし、脂肪燃焼・身体機能バランスの向上を目指すプログラム~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
マグマハイアンシェイプ	ハイアンミュージックに合わせて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。心も元気になること間違いなし!	★
マグマステップdeシェイプ	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたいたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます!	★ ◎
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マグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋力アップを目的とした引き締め効果の高いクラスです。	★ ◎
マグマビューティーシェイプ	女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を自覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛えて一度いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。	◎
マグマラテンシェイプ	サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。	◎
マグマde美ボディシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋力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運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。	◎
マグマde美ボディシェイプ~Booty Boom~	鏡で映すのは正面の姿。自分のお尻姿、見たことありますか?お尻周りはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ますが、お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズが必要です。全身の脂肪燃焼効果も狙い、ブリッと丸く上がった美尻を目指します。	◎
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!爆発的に汗が吹き出します。	◎
マグマボディスリム	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう!	◎
呼吸deマグマダイエット	生きていく中で最も重要な「呼吸」と体幹エクササイズを融合させた、ダイエットに効果的なクラスです。【腹圧呼吸】でインナーマッスルを強化し、動きを加える事で有酸素運動の効果を高めます。お腹周りの変化に期待大です!	◎
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フル活用し、女性の美の新常識であり美トシの集大成である、見た目から変える「骨格(SA-KO-TSU)」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	◎
ステップdeマグマ	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです!!	◎
★美活部75 相澤スペシャル	insea 教育トレーナーのスペシャルレッスン。STEP台の有酸素運動からサーキットな筋トレ、STEP台を使って最新のコアフローエクササイズにラストは楽しく最新ヒットでダンスタイム!!女性らしいしなやかに美しいボディラインになる心身とも最高の時間をお約束します!	◎
★美活部75/60 CAPPYスペシャル	CAPPYオリジナルスペシャルプログラムです。女性らしくスレンダーなボディを目指し、パワフルにアクティブにエクササイズしましょう。ステップ台を使用して有酸素運動、マッスルトレーニング、楽しく、ファンキーな75分間です。マグマスタジオの中でのレッスンは、さらに、効果的!脂肪燃焼効果も高まります。CAPPYと一緒に頑張らましよう!	◎
マグマde Boot CAMP	パワフルにアクティブに、さらにパワーアップ!心も身体もますます元気になるハッピーなスペシャルトレーニングです。脂肪燃焼効果を高めてスレンダーボディを目指していきましょう。	◎
◆ファンクショナル系~動きを分解・運動させ、運動パフォーマンスや身体機能を効率的に向上させるプログラム~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	◎
マグマピラティスボール	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやすく実感できます。	★ ◎
B B Bマグマダイエット	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレエ」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポな音楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラクセスと柔軟性をアップ!それぞれの要素を融合させ「美(B)、Body、Balance、ダイエット!」に効果的です。	◎
マグマde美コアデトックス	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かした禅の思想を元にしたプログラムであり心と身体をゆるめて全身のデトックス効果に期待ができます。呼吸を整えながら筋力の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使えない身体改善の為のプログラムです。	★
マグマde美コアバランス	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かした禅の思想を元にしたプログラムであり、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格/バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。	◎
マグマde美コアシェイプ	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かした禅の思想を元にしたプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。	◎
マグマde美コアスペシャル(山口 絵里加)	美コアを連帯責任で行い、食事や生活習慣の方法も中に入り交えて皆様を綺麗に健康に指導していきます。マグマの中で行うことで更に骨格が調整されやすくなるため、倍速い効果が期待できます。	◎
body ART@Training	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズ。呼吸とともにカラダ全体を運動させながら全身(全部→すべて)を使って運動することでカラダ本来の機能を高めています。	◎
Sintex tone/beauty/cardio	有酸素能力・筋力・柔軟性を高め、美しくしなやかな身体作りを目指します。しなやかな骨格の動きと深い呼吸。コアマッスルが自然に使えるように、そして全身が気持ちよく運動するよう促すツールワークアウトのエクササイズ!ハード過ぎない動きの中で身体への意識を深め自律神経を整えます。	★
マッスルトレーニング	マグマの中で、普段の筋力トレーニングよりもさらにパワーUPしています!代謝を高め、脂肪燃焼効果も期待できさらに代謝が高まります!!	◎
マグマdeコアトレーニング	体幹部とお尻周りの筋肉を重点的に鍛えています。その時々でツールも使用し、より身体に効かせセクシーなボディラインを目指します。	◎

※①店舗によりご利用の無いプログラムもございます。②ツールに( )が付いているレッスンは使用する場合もございます。

③燃焼効果◎はより強度が高いレッスンです④初心者向け◎は初回の方によりおすすすめのレッスンです。

## 【4月 代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
4/6(金)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	k a y o→ペイチン
4/6(金)	14:30~15:30	ビューティケア→骨盤調整	k a y o→ペイチン
4/7(土)	12:30~13:30	ビューティケア→ヨーガリラックス	k a y o→TOMOKO
4/9(月)	13:00~14:00	リラクゼーション→ヒーリングデトックス	AZUSA→良子
4/9(月)	14:30~15:30	ストレッチベーシック→パワーエナジー	AZUSA→良子
4/19(木)	16:30~17:30	骨盤調整	良子→りえ
4/19(木)	18:00~19:00	ヒーリングデトックス	良子→りえ
<b>★週替わり★ 木曜日9:30~10:30</b>			
4/5(木)		マグマファイト	高田
4/12(木)		マグマバレトン	高田
4/19(木)		マグマファイト	高田
4/26(木)		マグマバレトン	高田
<b>★週替わり★ 日曜日17:30~18:30 【男女混合レッスン】</b>			
4/1(日)		ヒーリングデトックス	磯部
4/8(日)		ストレッチフロー	wakana
4/15(日)		美脚ヨーガ	wakana
4/22(日)		ストレッチフロー	wakana
4/29(日)		リラクゼーション	suzie
<b>★週替わり★ 日曜日19:00~20:00 【男女混合レッスン】</b>			
4/1(日)		メディテーション	磯部
4/8(日)		ヒーリングデトックス	wakana
4/15(日)		ヒーリングデトックス	wakana
4/22(日)		ヒーリングデトックス	wakana
4/29(日)		リズムシェイプ	suzie