




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。

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:00	マグマヨガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 ria	マグマde 美ボディシェイプ 8:00~9:00 Mizuho	マグマ リズム&コア 8:00~9:00 HIROMI	マグマヨガ 骨盤調整 8:00~9:00 ria		マグマヨガ 骨盤調整 8:00~9:00 Ai Mizutani	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 MICHIO	8:00
9:00			定員15名		マグマストレッチ ベーシック 8:30~9:30 AZUSA			9:00
10:00	マグマ美脚ヨガ 9:30~10:30 wakana	マグマストレッチ ベーシック 9:30~10:30 高田	マグマストレッチ ベーシック 9:30~10:30 HIROMI	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	マグマヨガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 Ai Mizutani	マグマファイブ 9:30~10:30 MICHIO	10:00
11:00	マグマヨガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 wakana	マグマヨガ 磯部スペシャル 11:00~12:00 磯部	マグマ美脚ヨガ 11:00~12:00 wakana	マグマヨガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 MIKA		マグマヨガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 kayo	マグマヨガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 良子	11:00
12:00		定員18名			マグマヨガ ヒーリングデトックス 11:30~12:30 丸山あづさ			12:00
13:00	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 AZUSA	マグマヨガ メディテーション 12:30~13:30 磯部 定員18名	SA-KO-TSU マグマダイエット 13:00~14:00 SAKI	マグマ ボディメイク 12:30~13:30 MIKA	マグマ 経絡ヨガ 13:00~14:00 丸山あづさ	マグマde ビューティーケア 12:30~13:30 kayo 定員14名	マグマヨガ デトックス 12:30~13:30 良子	13:00
14:00	定員14名	マグマde ビューティーケア 14:00~15:00 kayo 定員14名				マグマ リズムシェイプ 14:00~15:00 竹内	マグマピラティス 14:00~15:00 suzie	14:00
15:00	マグマストレッチ ベーシック 14:30~15:30 AZUSA		マグマピラティス 14:30~15:30 SAKI	マグマヨガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 chico	マグマ ピラティスボール 14:30~15:30 SAKI	定員15名		15:00
16:00		マグマヨガ 骨盤調整 15:30~16:30 kayo			マグマヨガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 ミコミシェル	マグマde 筋コンディショニング 15:30~16:30 佐藤 定員10名	マグマ セラピーボール 15:30~16:30 suzie	16:00
17:00	マグマ美脚ヨガ 16:30~17:30 朋	マグマヨガ デトックス 17:00~18:00 良子	マグマde 美ボディシェイプ 16:30~17:30 Mizuho	マグマヨガ 骨盤調整 16:30~17:30 良子		マグマde美姿勢 17:00~18:00 佐藤	マグマヨガ パワーエナジー 17:00~18:00 Ayumi	17:00
18:00	マグマヨガ 骨盤調整 18:00~19:00 Ayumi		マグマde 筋コンディショニング 18:00~19:00 佐藤	マグマヨガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 良子	マグマ リラクゼーション 18:00~19:00 suzie	マグマ美脚ヨガ 18:30~19:30 wakana	マグマヨガ 骨盤調整 18:30~19:30 Ayumi	18:00
19:00			定員10名		定員14名			19:00
20:00	マグマヨガ パワーエナジー 19:30~20:30 Ayumi	マグマヨガ 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	マグマヨガ 磯部スペシャル 19:30~20:30 磯部 定員18名	マグマ ステップシェイプ 19:30~20:30 suzie 定員10名	マグマ ストレッチフロウ 20:00~21:00 wakana		20:00
21:00	有酸素週替わり 21:00~22:00 MICHIO	マグマヨガ パワーエナジー 21:00~22:00 ria	マグマストレッチ ベーシック 21:00~22:00 MICHIO	マグマヨガ メディテーション 21:00~22:00 磯部	マグマヨガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 りえ			21:00
22:00				定員18名				22:00

 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。

【ご利用案内】

- ◇通常の定員数は16名とさせていただきます。
- ◇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時間前までをお願いいたします。
- ⇒キャンセル・変更に関する詳細はinseaHPをご確認ください。

Magma spastudio insea 湘南店

〒250-0012

神奈川県小田原市本町2-6-1 高井ビル3F

TEL 0120-52-1107

■営業時間(入館~退館時間)

月~木 7:45~22:30

金 8:15~22:30

土 7:45~21:30

◆ ヨガ系

～マグマとヨーガの組合で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	対象者	運動量の目安	使用ツール
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、身体と溶着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、溶着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。じわじわとあたたまっ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	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、よりリラク感を感じていくクラスです。	♥	★★	
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、脚間・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。	♥♥♥	★★★	
マグマヨーガベシク	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。マグマ効果を感じながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み合わせて、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。	♥♥♥	★★★	※ヨガブロックを使用する場合がございます。
マグマヨーガベシクプラス	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせたクラスです。下半身、体幹の強化とともに柔軟性を向上させ、身体の歪みを整え、健やかな心と身体を目指していきます。	♥♥♥	★★★★	
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、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	ルーシーダットンとは、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）を様々なポーズを刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体機能を目覚めさせ、歪みも解消していきます。	♥♥♥	★★★	
マグマヨーガフロースタイル	呼吸と動きを一体化させ流れるように大きく動いていくクラスです。ポーズ数も多く丁寧に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかり身体を使う事が出来ます。マグマスタジオで大きく身体を動かし血行促進、脂肪燃焼効果、デトックス効果を高めていきます。	♥♥♥♥	★★★★	
マグマアナミック骨盤ヨガ	身体の内側から、要である「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クラスです。骨盤周りの筋肉をたふらふ動かし、身体の奥から熱を発生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！	♥♥♥♥	★★★★	ブロック必須
ヨガBOU	～美しく！ヨギ棒で背中美人・しなやかにスタイリッシュなボディメイク！～ ヨギ棒で肩甲骨を最大限に動かし、猫背の改善、肩こりの解消、的確な背骨へのアプローチしながやですきり美しい背中を目指します。担ぐ・ゆたなる・導かれる…そんな体験をぜひ！！	♥♥♥	★★★	ヨギ棒

◆ メンテナンス系

～筋肉や関節をほくし、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～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ピュ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、温まって汗をかき爽快感、活力がわいてくるようなリラク感等…、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。	♥	★★	ストレッチポール
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着溶が好みの方にオススメです。	♥♥	★★	ストレッチポール
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶着溶ならで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いざないます。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。	♥	★	スモールボール
マグマピュティケア	筋膜リリースするに最適なマグマの空間で、機能改善・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ます。	♥	★★	ストレッチポール ゴルフボール
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機能を目覚めさせ、カラダの歪みも解消していきます。	♥	★	
マグマストレッチベシク	どなたに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、全ての方にオススメです。	♥	★	
マグマストレッチフロー	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われています。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。	♥♥	★★	ロープ
ムーンルーティンマグマ	月の満ち欠けには①新月期②上弦期③満月期④下弦期という周期があります。この周期それぞれの特徴となる「新月期=呼吸」「上弦期=筋トレ」「満月期=有酸素」「下弦期=デトックス」といったテーマに沿って毎週内容を変え、学びながら4週連続で行っていくプログラムです。1レッスンごとに新たな学びと体感がありますので、どなたでもどなたの回でもご参加いただけます。	♥	★★	スモールボール/ゴルフボール ストレッチポール
マグマストレッチピュティアップ	自然にリンパの流れを促し全身をリフトアップしながらストレッチ！お肌を潤し、フェイスラインまで違いのわかるプログラムです。1週間を快適に気持ちよくスタートしましょう！	♥	★★	ストレッチポール
マグマウェープリング～コンディショニング～	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェープリング】を使用し、シェイプ版&コアバランス版よりも更に細かい角度からの全身にアプローチしていきます。	♥♥	★★	ウェープリング

◆ 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～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
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。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か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はかれます！	♥♥	★★★★	ステップ台
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。	♥♥♥	★★★★	
マグマピュティシェイプ	女性の身体で一生大事なる骨盤低筋圧を自覚させ、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、抗重力筋を鍛え一度で違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分以上使ってから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。	♥♥♥♥	★★★★	ストレッチポール スモールボール
マグマde美ボディシェイプ ～Booty Boom～	鏡で映るのは正面の姿。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と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尻尻を目指します。	♥♥♥♥♥	★★★★	ステップ台/ストレッチポール トレーニングチューブ
マグマファイ	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	全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目的とします。	♥♥♥	★★★★★	ステップ台 トレーニングチューブ
SA-KO-TSUマグマダイエット	富士山溶着溶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レの集大成である、見た目から変える「鎖骨（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。	♥♥♥	★★★★	SAKOTSUリリング
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な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！！	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
*美活部65 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。ステップ台の有酸素運動からエクササイズバンドを使用した筋トレ、最新のコアローエクササイズにラストは楽々！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に最高の時間をお楽しみします！	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台 エクササイズバンド
*美活部75 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と一緒にウェープリングで全身をほくした後、エアロビクスのようにリズムに合わせてステップを踏みながら、姿勢の改善とともにアウトター・インナーマッスルを鍛えていきます。	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
マグマウェープリング～シェイプ～	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。	♥♥♥	★★★★	ウェープリング

◆ 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～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
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さしく実感できます。	♥♥	★★★	スモールボール
BBB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「バレトン」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ゼーションと柔軟性をアップ！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コアシェイプ～基礎～	コア・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし、禅の思想を元に考案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とれた筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。筋力強化初心者におすすめです。	♥♥♥	★★★	
マグマdeコアサーキットシェイプ～各部位～	コア・ピラティス・フィットネスの効果機能を活かし、禅の思想を元に考案したプログラムであり、30分づつサーキットトレーニングを数セット行います。また、決められた部位に沿ったトレーニングも組み込み更なる引き締めたボディを目指します！	♥♥♥♥	★★★★★	
body ART@Training	コア・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20か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きます。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。	♥♥♥♥	★★★★★	
マッスルトレーニング	マグマの中で、普段の筋肉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	体幹とお尻周りの筋肉を重点的に鍛えていきます。その時々でツールも使用し、より身体に効かせエクササイズなボディラインを目指します。	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台/スモールボール トレーニングチューブ等...
POWER HIPNESS 65	【グルーツバンド】を使用し、普段使っていないお尻の筋肉を鍛え、同時におなかも鍛えられるトレーニングです。姿勢がよくなり見た目の印象が変わります。	♥♥♥♥	★★★★★	グルーツバンド ステップ台
マグマタルボディシェイプ	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズをマグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	♥♥♥♥	★★★★★	タンベル/ステップ台 エクササイズバンド
マグマウェープリング～コアバランス～	表層の凝り固まった筋肉や深層部へのアプローチ、筋膜リリースなど充分に全身をほくした後、身体のバランスチェックをし後半インナーマッスルを強化していきます。	♥♥	★★★	ウェープリング

対象者マーク


♥：初心者の方向け ♥♥：少し慣れたきた方向け ♥♥♥：しっかり動きたい方向け ♥♥♥♥：がっつり動きたい方向け



※店舗によりご用意の無いレッスンもございます

2020年6周年イベントレッスンスケジュール(2/1~2/7)

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。

	2/1(土)	2/2(日)	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	
8:00	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 Ai Mizutani	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 MICHIO	陰陽チャクラヨガ 8:00~9:00 ria	マグマde 美ボディシェイプ 8:00~9:00 Mizuho	リズムコアMIX 8:00~9:00 HIROMI	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 ria		8:00
9:00			イベント		定員15名 イベント		マグマストレッチ ベーシック 8:30~9:30 AZUSA	9:00
10:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 Ai Mizutani	マグマファイブ 9:30~10:30 MICHIO	マグマ美脚ヨーガ 9:30~10:30 wakana	リズムカルストレッチ 9:30~10:30 高田	マグマストレッチ ベーシック 9:30~10:30 HIROMI	マグマファイブ スペシャル 9:30~10:30 高田×MICHIO	ボディメイクマッスル 10:00~11:00 AZUSA	10:00
11:00	冬から春に 向けたヨーガ 11:00~12:00 良子×kayo	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 良子	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 wakana	ハタゴSP 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	定員10名 イベント	11:00
12:00	イベント			定員18名 イベント			マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:30~12:30 丸山あづき	12:00
13:00	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	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 AZUSA		顔ヨガ 13:00~14:00 柴田 彩	サーキットde ボディメイク 12:30~13:30 MIKA	春の ツボと経絡ヨーガ 13:00~14:00	13:00
14:00	マグマ リズムシェイプ 14:00~15:00 竹内	青竹&リンパマッサージ でむくみ改善 14:00~15:00 suzie	定員14名	イベント 有料	イベント		イベント	14:00
15:00	定員15名	イベント	マグマストレッチ ベーシック 14:30~15:30 AZUSA			腸セラピーヨーガ 14:30~15:30 chico	ワークアウトピラティス 14:30~15:30 SAKI	15:00
16:00	マグマde 筋コンディショニング 15:30~16:30 佐藤	マグマ セラピーボール 15:30~16:30 suzie				イベント	イベント	16:00
17:00	マグマde美姿勢 17:00~18:00 佐藤	柔軟性アップ& 筋膜リリースヨガ 17:00~18:00 Ayumi	陰ヨガ 16:30~17:30 朋		トータルボディ コアリセット 16:30~17:30 Mizuho	マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 良子	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 ミコミシェル	17:00
18:00	マグマ美脚ヨーガ 18:30~19:30 wakana	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 Ayumi	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 Ayumi		マグマde 筋コンディショニング 18:00~19:00 佐藤	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 良子	マグマ リラクゼーション 18:00~19:00 suzie	18:00
19:00					定員10名		定員14名	19:00
20:00	マグマ ストレッチフロウ 20:00~21:00 wakana		マグマヨーガ パワーエナジー 19:30~20:30 Ayumi		マグマde 美姿勢 19:30~20:30 佐藤	マグマヨーガ 磯部スペシャル 19:30~20:30 磯部	マグマ ステップdeシェイプ 19:30~20:30 suzie	20:00
21:00			有酸素交替わり 21:00~22:00 MICHIO		マグマストレッチ ベーシック 21:00~22:00 MICHIO	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						定員18名		22:00

 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。

【ご利用案内】

- ◇通常の定員数は16名とさせていただきます。
- ◇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時間前までをお願いいたします。
- ⇒キャンセル・変更に関する詳細はinseaHPをご確認ください。

Magma spastudio insea 湘南店

〒250-0012

神奈川県小田原市本町2-6-1 高井ビル3F

TEL 0120-52-1107

■営業時間(入館~退館時間)

月~木 7:45~22:30

金 8:15~22:30

土 7:45~21:30 / 日 7:45~20:00

【2月 代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
2/8(土)	14:00~15:00	マグマリズムシェイプ→マグマバレリーナストレッチ	竹内→AKI
2/11(火)	14:00~15:00	マグマdeビューティーケア→マグマファイト	kayo→MICHIO
2/11(火)	15:30~16:30	マグマヨーガ骨盤調整→マグマストレッチベーシック	kayo→MICHIO
2/12(水)	18:00~19:00	マグマde筋コンディショニング→マグマピラティス	佐藤→suzie
2/12(水)	19:30~20:30	マグマde美姿勢→マグマリラクゼーション	佐藤→suzie
2/14(金)	11:30~12:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	丸山あづさ→良子
2/15(土)	15:30~16:30	マグマde筋コンディショニング→マグマピラティス	佐藤→suzie
2/15(土)	17:00~18:00	マグマde美姿勢→マグマリラクゼーション	佐藤→suzie
2/19(水)	16:30~17:30	マグマde美ボディシェイプ→溶岩浴	Mizuho→担当者なし
2/19(水)	18:00~19:00	マグマde筋コンディショニング→マグマピラティス	佐藤→suzie
2/19(水)	19:30~20:30	マグマde美姿勢→マグマリラクゼーション	佐藤→suzie
2/22(土)	8:00~9:00	マグマヨーガ骨盤調整	Ai Mizutani→ria
2/22(土)	9:30~10:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	Ai Mizutani→ria
2/22(土)	15:30~16:30	マグマde筋コンディショニング→マグマピラティス	佐藤→suzie
2/22(土)	17:00~18:00	マグマde美姿勢→マグマリラクゼーション	佐藤→suzie
2/24(月)	9:30~10:30	マグマ美脚ヨーガ→マグマヨーガ骨盤調整	wakana→chico
2/24(月)	11:00~12:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	wakana→chico
2/29(土)	11:00~12:00	マグマヨーガヒーリングデトックス→マグマピラティス	kayo→suzie
2/29(土)	12:30~13:30	マグマdeビューティーケア→マグマリラクゼーション	kayo→suzie
★週替わり★ 月曜日21:00~22:00			
2/3(月)		マグマファイト	MICHIO
2/10(月)		マグマステップdeシェイプ	MICHIO
2/17(月)		マグマファイト	MICHIO
2/24(月)		マグマステップdeシェイプ	MICHIO
★週替わり★ 木曜日9:30~10:30			
2/6(木)		イベントレッスン	
2/13(木)		マグマバレト	高田
2/20(木)		マグマファイト	高田
2/27(木)		マグマバレト	高田
★短縮営業日★			
2/4(火)、2/14(金) 午前中3レッスンまで営業			
★休講★			
2/5(水)13:00~SA-KO-TSUマグマダイエット、14:30~マグマピラティス イベントレッスンの為休講			
★イベント★			
2/1(土)	11:00~12:00	冬から春に向けたヨーガ	kayo&良子
2/2(日)	14:00~15:00	青竹&リンパマッサージでむくみ改善	suzie
	17:00~18:00	柔軟性アップ&筋膜リリースヨガ	Ayumi
2/3(月)	8:00~9:00	陰陽チャクラヨガ	ria
	16:30~17:30	陰ヨガ	朋
2/4(火)	9:30~10:30	リズムカルストレッチ	高田
	11:00~12:00	ハタヨガSP	磯部
2/5(水)	8:00~9:00	リズムコアMIX	HIROMI
	13:00~14:00	顔ヨガ「たるみ改善リフトアップ」	柴田彩
2/6(木)	9:30~10:30	マグマファイトスペシャル	高田×MICHIO
	12:30~13:30	サーキットdeボディメイク	MIKA
	14:30~15:30	腸セラピーヨーガ	chico
2/7(金)	10:00~11:00	ボディメイクマッスル	AZUSA
	13:00~14:00	春のツボと経絡ヨーガ	丸山あづさ
	14:30~15:30	ワークアウトピラティス	SAKI