

| 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 | 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 | | | 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 | NEW | マグマファイブ 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 ヒーリングデトックス 15:00~16:00 ぺイチン | 15:00 |
| 16:00 | | | NEW | | | | マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 Ai Mizutani | 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 | NEW | NEW | 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 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 | NEW | 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retch・ファイブ 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