

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	
7:30								7:30
8:00	マグマヨーガ リラクックス 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 パイテン		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	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				
10:00					SA-KO-TSU マグマダイエット 10:00~11:00 AZUSA			
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 ビューティークア 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 リラクックス 10:30~11:30 良子
12:00			定員13名	定員13名		ポティエメンテナス ストレッチ 11:30~12:30 佐藤	マグマde ビューティークア 12:00~13:00 kayo	
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 ベーシック 13:30~14:30 佐藤			定員13名	マグマファイト 12:30~13:30 有川
14:00	定員13名				マグマヨーガ リラクックス 13:00~14:00 TOMOKO			
15:00	マグマストレッチ ベーシック 14:30~15:30 AZUSA	マグマde ビューティークア 14:30~15:30 kayo	マグマファイト 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 有川				マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 Ai Mizutani
16:00					マグマ 交替わりレッスン 15:00~16:00 NEW			マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 Ai Mizutani
17:00	溶岩浴 16:30~17:30	マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 パイテン	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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 交替わりレッスン 16:30~17:30 NEW	マグマ 交替わりレッスン 16:30~17:30 NEW		
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 パワーエナジー 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 ヒーリングデトックス 18:00~19:00 有川	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 竹内		交替わりレッスン 17:30~18:30 男女混合
19:00	定員13名							
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	ポティエメンテナス 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	マグマファイト 19:30~20:30 Michiyo	有酸素交替わり 19:30~20:30 高田		交替わりレッスン 19:00~20:00 男女混合
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 パイテン	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 サマーポティメイク 21:00~22:00 佐々木	マグマストレッチ ベーシック 21:00~22:00 高田		
22:00				内容変更				男女混合

【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3時間前までにご連絡をください。お申し込み後、お名前をキャンセルされる場合は、前日の営業時間内までにご連絡、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円を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)