

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 MI ZUHO	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 ベイチ		マグマストレッチ パーソニック 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								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	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	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 ヒーリングデトックス 11:00~12:00 kayo		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 ビューティークア 12:00~13:00 kayo	11:00
12:00			定員13名	定員13名				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		マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 ベイチ	13:00
14:00	定員13名			時間変更				14:00
15:00	マグマストレッチ パーソニック 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 パレリーナスストレッチ 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 ベイチ	マグマヨーガ パーソニック 14:00~15:00 Ai Mizutani	15:00
16:00								16:00
17:00	マグマ パレリーナスストレッチ 16:30~17:30 AKI	マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 ベイチ	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 稲葉	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 パワーエナジー 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 男女混合	18:00
19:00	定員13名							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	有酸素週替わり 19:30~20:30 高田	週替わりレッスン 19:00~20:00 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 ベイチ	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 MI ZUHO	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	マグマストレッチ パーソニック 21:00~22:00 高田		21:00
22:00							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3時間前までにご連絡をくださいますようお願い致します。
- ◇なお8:00~のレッスンに關しましては、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ための方やしはら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