



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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 ria	マグmade 美bodyシェイブ 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			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 Fujio	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 稲葉	マグマファイア 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	内容変更	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made 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		定員18名		内容変更				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 ストレッチフロウ 12:30~13:30 wakana	マグマ ボディメイクlight 12:30~13:30 MIKA	マグmade ビューティーケア 13:00~14:00 kayo	マグmade 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	定員13名		内容変更		定員13名	定員13名		14:00
15:00	マグマストレッチ ベーシック 14:30~15:30 AZUSA	マグmade ビューティーケア 14:30~15:30 kayo	マグマ経絡ヨーガ 14:00~15:00 丸山あづさ	マグマヨーガ SEA FLOW 14:30~15:30 chico	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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	マグマヨーガ パワーエナジー 14:00~15:00 Ai Mizutani	15:00
16:00		定員13名						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 ペイチン		マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 良子	マグマ ハワイアンシェイブ 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	マグマファイア 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	交替わりレッスン 17:30~18:30 wakana	18:00
19:00				内容変更				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made 美姿勢 19:30~20:30 佐藤	マグマヨーガ ヴィンヤサフロー 19:30~20:30 磯部	マグマファイア 19:30~20:30 MICHIO	マグマファイア 19:00~20:00 MICHIO	交替わりレッスン 19:00~20:00 wakana	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made 美ボディシェイブ 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				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させていただきます。
- ◇予約の変更・キャンセルは必ずレッスン開始の2時間前までお願いいたします。
- ⇒キャンセル・変更に関しての詳細は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・日 7:45~20:30