



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	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 ria		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	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	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 Ai Mizutani	マグマファイト 9:30~10:30 MICHIO	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 磯部スペシャル 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		マグマヨーガ 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 11:00~12:00 良子	11:00
12:00		定員18名			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			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 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 経絡ヨーガ 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	マグマヨーガ 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 定員15名	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	マグマヨーガ 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			15:00
16:00		マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 kayo			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 定員10名	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	16:00
17:00	マグマ美脚ヨーガ 16:30~17:30 朋	マグマヨーガ 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	マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 良子		マグマde美姿勢 17:00~18:00 佐藤	マグマヨーガ パワーエナジー 17:00~18:00 Ayumi	17:00
18:00	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	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	18:00
19:00			定員10名		定員14名			19:00
20:00	マグマヨーガ パワーエナジー 19:30~20:30 Ayumi	マグマヨーガ 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	マグマヨーガ 磯部スペシャル 19:30~20:30 磯部 定員18名	マグマ ステップde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	マグマヨーガ 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 7:45~21:30