



Studio Time Schedule 2017年9月

DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY
6:30								6:30
7:00								7:00
8:00	マグマヨーガ デトックス 8:00~9:00 saori	マグマヨーガ ベーシック 8:00~9:00 美香	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 KYOCO	マグマ ビューティーケア 8:00~9:00 KYOCO 定員12名	マグマ ビューティーケア 8:00~9:00 MINAKO 定員12名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 美香	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 wakana	8:00
9:00	マグマde美コア シェイプ 9:30~10:30 YUKIKO	マグマビューティー シェイプ 9:30~10:30 相澤	マグマ リラクゼーション 9:30~10:30 HITOMI 定員12名	ステップ de シェイプ 9:30~10:30 Emiko 定員13名	マグマヨーガ ルーシーダットン 9:30~10:30 由香	マグマヨーガ パワーエナジー 9:30~10:30 chiri	マグマストレッチ ベーシック 9:30~10:30 TETSUYA	9:00
11:00	Tai-ONオリジナル 11:00~12:00 YUKIKO	マグマ Bodyケアスペシャル 11:00~12:00 相澤 定員12名	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 土師 恵	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 marina	マグマ美脚ヨガ 11:00~12:00 MARI	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 chiri	マグマファイト 11:00~12:00 TETSUYA	11:00
12:00								12:00
13:00	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 NAOMI 定員12名	マグマストレッチ ベーシック 13:00~14:00 nobuko	マグマヨーガ リラククス 13:00~14:00 三浦	マグマ有酸素 スペシャル 13:00~14:00 相澤	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 nobuko 定員12名	マグマヨーガ ベーシック 12:30~13:30 MIYAKO	マグマヨーガ デトックス 12:30~13:30 soungemi	13:00
14:00								14:00
15:00	マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 AKANE	マグマ ビューティーケア 14:30~15:30 HITOMI 定員12名	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:30~15:30 Emiko 定員13名	マグマヨーガ リラククス 14:30~15:30 HITOMI	マグマde美コア デトックス 14:30~15:30 AKIE	マグマ ビューティーケア 14:00~15:00 MIYAKO 定員12名	マグマヨーガ 骨盤調整 14:00~15:00 itomari	15:00
16:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 MIYAKO	アナトミック 骨盤ヨーガ 16:00~17:00 松葉	マグマ ビューティーケア 16:00~17:00 chiril 定員12名	マグマ Bodyケアスペシャル 16:00~17:00 相澤 定員12名		マグマde美コア シェイプ 15:30~16:30 山口絵里加	マグマ ビューティーケア 15:30~16:30 itomari 定員12名	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	マグマ ビューティーケア 18:30~19:30 MIYAKO 定員12名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 KAZU	マグマビラティス 18:30~19:30 MINAKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 KAZU	マグマ ビューティーケア 18:30~19:30 KYOCO 定員12名	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 horiemi	マグマヨーガ リラククス 18:30~19:30 horiemi	19:00
20:00	マグマボディスリム 20:00~21:00 TETSUYA 定員13名	マグマヨーガ ベーシック 20:00~21:00 KAZU	ステップ de シェイプ 20:00~21:00 MINAKO 定員13名	マグマストレッチ ベーシック 20:00~21:00 KYOCO	マグマヨーガ パワーエナジー 20:00~21:00 Yumiko	マグマヨーガ リラククス 20:00~21:00 horiemi	Bodyシェイプ ~みずほスペシャル~ 20:00~21:00 みずほ	20:00
21:00								21:00
22:00	マグマストレッチ ベーシック 21:30~22:30 TETSUYA	マグマヨーガ デトックス 21:30~22:30 maco	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:30~22:30 mamiko	マグマヨーガ 骨盤調整 21:30~22:30 KYOCO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:30~22:30 Mayuko			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。お電話・WEB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せう
 お問い合わせ。なお6:30~8:00~9:30のレッスンに関しては、前日の営業時間内までご連絡
 または営業終了後、各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。
 ◇無断キャンセルの場合は1レッスン分相当の3,400円を頂きます。
 ◇担当インストラクターは男性の場合もございますので、予めご了承くださいませ。
 ◇スケジュールはインストラ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。
 ◇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】

◇レッスンの開始35分前よりチェックイン開始、20分前よりスタジオ
 へ入室いただけます。
 ◇レッスン開始後のご入室はご遠慮いただけます。
 ◇プログラム終了後はすみやかにご退出ください。
 ◇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でお願い
 致します。

【ご予約】

Magma spastudio
 MEDICAL insea 五反田店
 〒141-0022
 東京都品川区東五反田5-25-19
 東京デザインセンター2F
 TEL 03-6455-7183
 営業時間
 月~金 7:45~23:00
 土・日 7:45~21:30

ご予約開始 毎月25日 (翌月1日~末日)

休館日 不定休



初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンが初めて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。



燃焼マーク：ダイエットを目的とされている方にオススメのクラスです!!inseaで夏bodyを目指しましょ!!

◆ ヨーガレッスン ~マグマとヨーガという組合せにより、体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン~				
プログラム名	内容	初めての方にお薦め	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
マグマヨーガヒーリングデトックス	座りポーズを中心に、身体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ、デトックス効果が促されます。	★		
マグマヨーガデトックス	座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、排毒効果を促進していきます。	★		
マグマヨーガリラックス	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	★		
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。		★	
マグマヨーガベーシック	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。		★	
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。		★	
マグマヨーガ美脚	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきます。			★
マグマアナトミック骨盤ヨガ	身体の中心部であり、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤・股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉の筋力をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果で、より身体を引き締め、ウエスト周りをサイズダウン！			★
マグマルーシーダットン	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN：せん）を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、ゆがみも解消していきます。		★	

~筋肉や関節をほぐし、ハフンスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン~				
プログラム名	内容	初めての方にお薦め	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
ボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいとこどり！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	★		
マグマリラクゼーション	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。	★		
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶岩浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだん感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	★		
マグマdeビューティケア	筋膜リリースするのに最適なマグマの空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。	★		
マグマストレッチベーシック	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態、全ての方にオススメです。	★		

~音楽に合わせて楽しくしっかり動くことで身体のシェイプアップに効果的なレッスン~				
プログラム名	内容	初めての方にお薦め	ダンスの動きを楽しみながら	しっかり効果を出したい方向け
マグマハワイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせて、常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。また、心も元気になることまちがいなし！	★		
ステップdeシェイプ	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたいかたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます！	★		
マグマビューティーシェイプ	女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。		★	
マグマde美bodyシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ってから有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます！			★
マグマファイト	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。			★
SA-KO-TSUマグマダイエット	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トレの集大成である、見た目から変える「鎖骨（SA-KO-TSU）」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。			★
マグマボディスリム	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう♪			★

【9月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
9/1 (金)	18:30~19:30	ビューティーケア	KYOCO→kimie
9/1 (金)	20:00~21:00	パワーエナジー	Yumiko→Mayu
9/2 (土)	18:30~19:30	骨盤調整→ヒーリングデトックス	horiemi→Mayuko
9/2 (土)	20:00~21:00	リラックス→デトックス	horiemi→Mayuko
9/8 (金)	13:00~14:00	リラクゼーション	nobuko→岡本
9/10 (日)	14:00~15:00	骨盤調整	itomari→kimie
9/10 (日)	15:30~16:30	ビューティーケア→ベーシック	itomari→AIRI
9/10 (日)	18:30~19:30	リラックス→デトックス	horiemi→RUI
9/13 (水)	11:00~12:00	骨盤調整	土師 恵→Yuumi
9/15 (金)	13:00~14:00	リラクゼーション	nobuko→FUKI
9/17 (日)	14:00~15:00	骨盤調整	itomari→kimie
9/17 (日)	15:30~16:30	ビューティーケア→ベーシック	itomari→AIRI
9/18 (月)	14:30~15:30	骨盤調整→ベーシック	AKANE→RUI
9/19 (火)	21:30~22:30	デトックス	maco→RUI
9/20 (水)	11:00~12:00	骨盤調整→デトックス	土師 恵→RUI
9/24 (日)	18:30~19:30	リラックス	horiemi→KYOCO
9/27 (水)	11:00~12:00	骨盤調整→デトックス	土師 恵→RUI
9/28 (木)	8:00~9:00	ビューティーケア	KYOCO→Emiko
9/28 (木)	20:00~21:00	ストレッチベーシック→リラックス	KYOCO→horiemi
9/28 (木)	21:30~22:30	骨盤調整	KYOCO→horiemi
9/29 (金)	13:00~14:00	リラクゼーション	nobuko→岡本
9/29 (金)	14:30~15:30	美コア デトックス	AKIE→Shizuka
9/29 (金)	18:30~19:30	ビューティーケア	KYOCO→kimie