



Studio Time Schedule 2017年4月

DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY
TIME								TIME
6:30								6:30
7:00								7:00
8:00	内容変更 マクマヨーガ デトックス 8:00~9:00 結梨香	マクマヨーガ ベーシック 8:00~9:00 美香	マクマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 KYOCO	マクマ ビューティーケア 8:00~9:00 KYOCO 定員12名	内容変更 マクマヨーガ デトックス 8:00~9:00 結梨香	マクマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 美香	内容・担当変更 マクマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 wakana	8:00
9:00								9:00
10:00	マクマ ビューティーケア 9:30~10:30 HIRO 定員12名	マクマビューティー シェイプ 9:30~10:30 相澤	マクマ 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	マクマヨーガ 骨盤調整 9:30~10:30 chiri	マクマヨーガ パワーエナジー 9:30~10:30 chiri	マクマ スペシャルレッスン 9:30~10:30 TETSUYA	10:00
11:00	マクマde美コア シェイプ 11:00~12:00 YUKIKO	マクマ Bodyケアスペシャル 11:00~12:00 相澤 定員12名	マクマセラピー ボール 11:00~12:00 土師 恵 定員15名	マクマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 marina	マクマ スペシャルレッスン 11:00~12:00 MARI	マクマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 chiri	マクマファイト 11:00~12:00 TETSUYA	11:00
12:00							内容担当変更 マクマヨーガ デトックス 12:30~13:30 soungemi	12:00
13:00	マクマ リラクゼーション 13:00~14:00 NAOMI 定員12名	マクマストレッチ ベーシック 13:00~14:00 nobuko	マクマヨーガ リラククス 13:00~14:00 三浦	内容担当変更 マクマ有酸素 スペシャル 13:00~14:00 相澤	マクマ リラクゼーション 13:00~14:00 nobuko 定員12名	マクマヨーガ ベーシック 12:30~13:30 MIYAKO		13:00
14:00			内容・担当変更				マクマ ビューティーケア 14:00~15:00 MIYAKO 定員12名	14:00
15:00	マクマ スペシャルレッスン 14:30~15:30 AKANE	マクマ ビューティーケア 14:30~15:30 HITOMI 定員12名	BBBマクマダイエット 14:30~15:30 NATSUKI	マクマヨーガ リラククス 14:30~15:30 HITOMI	マクマde美コア デトックス 14:30~15:30 AI 担当変更	マクマ ビューティーケア 14:00~15:00 MIYAKO 定員12名	マクマ スペシャルレッスン 14:30~15:00 itomari	15:00
16:00	Tai-ON オリジナル 16:00~17:00 YUKIKO	アナトミック 骨盤ヨガ 16:00~17:00 松葉	マクマ ビューティーケア 16:00~17:00 NATSUKI 増枠	マクマ Bodyケアスペシャル 16:00~17:10 YUKA 10分延長		マクマ スペシャルレッスン 15:30~16:30 山口絵里加	マクマ ビューティーケア 15:30~16:30 itomari 定員12名	16:00
17:00							内容・担当変更 マクマピラティス 17:00~18:00 小川	17:00
18:00								18:00
19:00	マクマ ビューティーケア 18:30~19:30 MIYAKO 定員12名	マクマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 KAZU	マクマピラティス 18:30~19:30 MINAKO	マクマヨーガ パワーエナジー 18:30~19:30 chiri	マクマ ビューティーケア 18:30~19:30 KYOCO 定員12名	マクマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 Yumiko	マクマヨーガ リラククス 18:30~19:30 horiemi	19:00
20:00	マクマボディスリム 20:00~21:00 TETSUYA 定員13名	マクマ スペシャルレッスン 20:00~21:00 KAZU	ステップ de シェイプ 20:00~21:00 MINAKO 定員13名	マクマストレッチ ベーシック 20:00~21:00 KYOCO	マクマヨーガ パワーエナジー 20:00~21:00 Yumiko	マクマヨーガ 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	マクマストレッチ ベーシック 21:30~22:30 TETSUYA	マクマヨーガ デトックス 21:30~22:30 maco	マクマヨーガ ヒーリングデトックス 21:30~22:30 mamiko	マクマヨーガ 骨盤調整 21:30~22:30 KYOCO	マクマヨーガ ヒーリングデトックス 21:30~22:30 Yumiko			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が始まる3時間前までにご連絡をくださいませう
 お願い致します。なお、30～8:00～9:30のレッスンの場合は、前日の営業時間内までのご連絡
 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。
 ◇担当コンダ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。
 ◇スケジュールはコンダクターの都合により、代行もしくは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きます。
 ◇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 03-6456-7183
 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

★4/3(月)は短縮営業日とさせていただきます。14:30～最終レッスンとなります。(16:00閉館)

★4月はオリジナルレッスンを設けております。別紙ご参照ください!!

🍃 初心者マーク：マク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：マク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!!