

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。

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
7:00								7:00
8:00	マグマヨーガ ベーシック 8:00~9:00 RUI	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 saori	マグマヨーガ テクニクス 8:00~9:00 momoe	マグマde ビューティーケア 8:00~9:00 KYOCO	マグマ ピラティス 8:00~9:00 MINAKO	マグマヨーガ リラックス 8:00~9:00 美香	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 RUI	8:00
9:00				定員12名				9:00
10:00	マグマde美コア シェイプ上級 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	マグマ ステップdeシェイプ 9:30~10:30 Emiko	マグマ ボディスリム 9:30~10:30 由香	マグマ美脚ヨーガ 9:30~10:30 kimie	マグマストレッチ ベーシック 9:30~10:30 TETSUYA	10:00
11:00	Tai-ONオリジナル 11:00~12:00 YUKIKO	マグマ ストレッチフロウ 11:00~12:00 相澤	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 土師 恵	マグマヨーガ ヒーリングテクニクス 11:00~12:00 marina	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 MARI	マグマ ハワイアンシェイプ 11:00~12:00 kimie	マグマファイブ 11:00~12:00 TETSUYA	11:00
12:00		担当変更			担当変更			12:00
13:00	マグマストレッチ kumikoスペシャル 13:00~14:00 Kumiko	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 YUKA	マグマヨーガ リラックス 13:00~14:00 三浦 真紀	マグマ ピラティス 13:00~14:00 HITOMI	マグマヨーガ ヒーリングテクニクス 13:00~14:00 Yui	マグマヨーガ ベーシック 12:30~13:30 MIYAKO	マグマヨーガ テクニクス 12:30~13:30 Mayuko	13:00
14:00		定員12名			担当変更			14:00
15:00	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 HITOMI	マグマヨーガ リラックス 14:30~15:30 HITOMI	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:30~15:30 Emiko	マグマ ボディケアスペシャル 14:30~15:30 相澤	マグマde美コア テクニクス 14:30~15:30 URARA	マグマde ビューティーケア 14:00~15:00 MIYAKO	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 ヒーリングテクニクス 16:00~17:00 MIYAKO	マグマ アナトミック骨盤ヨガ 16:00~17:00 松葉	週替わりレッスン ※代行表を確認ください 16:00~17:00 Chiri	SA-KO-TSU マグマダイエット 16:00~17:00 相澤		マグマde美コア シェイプ上級 15:30~16:30 Nagoshi Seiko	マグマde ビューティーケア 15:30~16:30 itomari	16:00
17:00				定員13名		マグマヨーガ ヒーリングテクニクス 17:00~18:00 RUI	マグマ ピラティス 17:00~18:00 小川	17:00
18:00								18:00
19:00	マグマde ビューティーケア 18:30~19:30 MIYAKO	マグマde美コア シェイプ基礎 18:30~19:30 YUKIKO	マグマヨーガ ベーシック 18:30~19:30 Yuumi	マグマ ステップdeシェイプ 18:30~19:30 maaya	マグマde ビューティーケア 18:30~19:30 KYOCO	マグマヨーガ ベーシック 18:30~19:30 marina	マグマヨーガ ヒーリングテクニクス 18:30~19:30 mamiko	19:00
20:00	マグマボディスリム 20:00~21:00 TETSUYA	マグマヨーガ ベーシック 20:00~21:00 RUI	マグマヨーガ 骨盤調整 20:00~21:00 marina	マグマヨーガ テクニクス 20:00~21:00 Risa	マグマ ステップdeシェイプ 20:00~21:00 kaori	マグマ ストレッチフロウ 20:00~21:00 KYOCO	マグマde 美ボディシェイプ ~みずほスペシャル~ 20:00~21:00 Mizuho	20:00
21:00	定員13名				定員13名			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 ヒーリングテクニクス 21:30~22:30 maco	マグマ リラクゼーション 21:30~22:30 mamiko	マグマヨーガ ベーシック 21:30~22:30 村田 智代美	マグマヨーガ ヒーリングテクニクス 21:30~22:30 Mayuko			22:00

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。

**【ご利用案内】**

- ◇通常の定員数は15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 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 (入館~退館)  
月~金 7:45~23:00  
土・日 7:45~21:30  
休館日 不定休LINE

Instagram  
【medicalinsea】  
お得情報配信中♪

Facebook  
【Medicalinsea】  
イイね! をしてお得情報GET♪

【insea五反田店】  
ID【@kuq8287s】  
キャンセル案テッ♪

★9月25日(火)~9月30日(日) 改修工事のため休館日とさせていただきます

