

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	内容変更 週替わりレッスン ※代行業を確認ください 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 テトックス 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 リラククス 8:00~9:00 JUNKO	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 RUI	8:00
9:00	内容変更			定員12名				9:00
10:00	マグマde美コア シェイプ中級 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	マグマ ボディケアスペシャル 11:00~12:00 SHIMA	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 ヒーリングテトックス 11:00~12:00 Chizuko	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	定員12名			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 リラククス 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 ヒーリングテトックス 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 テトックス 12:30~13:30 Mayuko	13:00
14:00		定員12名						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 リラククス 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 テトックス 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 ヒーリングテトックス 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 ※代行業を確認ください 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				17:00
18:00						担当変更	担当変更	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 momoe	マグマヨーガ ヒーリングテトックス 18:30~19:30 horiemi	19:00
20:00	マグマボディスリム 20:00~21:00 TETSUYA	マグマヨーガ パワーエナジー 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 テトックス 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 ヒーリングテトックス 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 ヒーリングテトックス 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・変更に関する詳細は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】  
イね！をしてお得情報GET♪

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

★10月8日(月・祝)は、終日休館日とさせていただきます。

