

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。

TIME	DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY	TIME
7:00										7:00
8:00		マグマ リラクゼーション 8:00~9:00 HITOMI	マグマ ピラティスボール 8:00~9:00 村田 智代美	マグマヨーガ リラクゼーション 8:00~9:00 momoe	マグマde ビューティーケア 8:00~9:00 柏 竜司	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 Chizuko	マグマde ビューティーケア 8:00~9:00 井田 英恵	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 RUI		8:00
9:00										9:00
10:00		マグマボディスリム 9:30~10:30 由香	マグマ ステップdeシェイプ 9:30~10:30 SARA	マグマ リラクゼーション 9:30~10:30 HITOMI	マグマ トータルボディシェイプ 9:30~10:30 Emiko	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 momoe	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 ARENA	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 ピラティスボール 11:00~12:00 中村 なおこ	週替わりレッスン 11:00~12:00 お楽しみに!	マグマボディスリム 11:00~12:00 TETSUYA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 YUKARI	マグマ ボディケアスペシャル 11:00~12:00 MARI	マグマ リズムシェイプ 11:00~12:00 ARENA	マグマファイブ 11:00~12:00 TETSUYA		11:00
12:00										12:00
13:00			マグマ アナトミック骨盤ヨーガ 13:00~14:00 松葉		マグマボディスリム 13:00~14:00 YUKARI	12月限定SPECIAL	マグマヨーガ ベーシックプラス 12:30~13:30 MIYAKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 12:30~13:30 Mayuko		13:00
14:00										14:00
15:00		マグマde ビューティーケア 14:00~15:30 RUI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 HITOMI	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:30~15:30 Emiko	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 YUKA	マグマ ピラティスボール 14:30~15:30 Kaori	マグマ リラクゼーション 14:00~15:00 MIYAKO	マグマヨーガ 骨盤調整 14:00~15:00 itomari		15:00
16:00		12月限定SPECIAL					マグマde美コア サーキットシェイプ ~お腹~ 15:30~16:30 RYOSUKE	マグマ ピラティスボール 15:30~16:30 村田 智代美		16:00
17:00										17:00
18:00			12月限定SPECIAL							18:00
19:00		マグマde ビューティーケア 18:30~19:30 MIYAKO	美背中!美尻!美脚! ひきしめ RUIヨガ 18:30~19:30 RUI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 EMIJAY	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 村田 智代美	マグマファイブ 18:30~19:30 TETSUYA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 RUI	マグマde ビューティーケア 18:30~19:30 Kaori		19:00
20:00		12月限定SPECIAL	12月限定SPECIAL	12月限定SPECIAL						20:00
21:00		マグマ ストレッチベーシック 21:30~22:30 TETSUYA	退館時間 21:30	マグマ リラクゼーション 21:30~22:30 MIYAKO	退館時間 21:30					21:00
22:00		14.28日開催 退館時間 23:00		2.9日開催 退館時間 23:00						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。



女性専用レッスンマーク: こちらのレッスンは、女性専用のレッスンとなります。

【ご利用案内】

- ◇通常の定員数は、一部レッスンを除き、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時間前までにお願いいたします。

Instagram
【medicalinsea】
お得情報配信中♪

Facebook
【insea info】
イネ! をしてお得情報GET♪

LINE
【insea五反田店】
ID【@kuq8287s】

Magma spastudio
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

12月10日(木)、12月22日(火)は休館日となります。

