












【insea五反田店 5月ゴールデンウィーク祝日プログラム】

	5/3/(月)	5/4/(火)	5/5/(水)	
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
7:30	入館時間 7:45			7:30
8:00	マグマ リラクゼーション 8:00~9:00 HITOMI	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 AKIKO	マグマヨーガ リラックス 8:00~9:00 momoe	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	10:00
11:00	マグマピラティス 下肢トレーニング 11:00~12:00 中村 なおこ 	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 Chizuco	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 美香	11:00
12:00				12:00
13:00	マグマ ストレッチベーシック 13:00~14:00 中村 なおこ	ハタヨガフロー 13:00~14:00 松葉 	マグマピラティス 下肢トレーニング 13:00~14:00 中村 なおこ 	13:00
14:00				14:00
15:00	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 RUI	マグマ ピラティスボール 14:30~15:30 HITOMI	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:30~15:30 Emiko	15:00
16:00	マグマヨーガ 骨盤MIYAKOスペシャル 16:00~17:00 MIYAKO 	背中引き締めヨガ 15:45~16:45 三浦 真紀 	マグマde ビューティーケア 15:45~16:45 Chizuco	16:00
17:00	マグマ リラクゼーション 17:15~18:15 MIYAKO	マグマボディスリム 17:00~18:00 MINO	下半身むくみスッキリヨガ 17:00~18:00 SHIMA 	17:00
18:00				18:00
19:00	スリムファイト 18:30~19:30 TETSUYA 	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 Mayuko	スリムファイト 18:30~19:30 TETSUYA 	19:00
20:00	ほぐして鍛える 20:00~21:00 TETSUYA 	シェイプアップヨガ 20:00~21:00 Mayuko 	美BODYコアヨガ 20:00~21:00 EMIJAY 	20:00
21:00				21:00
22:00	退館時間 21:30			22:00