

DAY	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY
TIME								TIME
6:30								6:30
7:00								7:00
8:00	マグマヨーガ デトックス 8:00~9:00 HIROKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 HIROKO	マグマストレッチ ベーシック 8:00~9:00 大石	マグマde ビューティケア 8:00~9:00 MIYAKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 HIROKO	マグマヨーガ デトックス 8:00~9:00 HIRO	8:00
9:00								9:00
10:00	マグマ リラクゼーション 9:30~10:30 HIROKO 定員13名	マグマピラティス 9:30~10:30 MISUZU	マグマヨーガ リラクセス 9:30~10:30 三浦 真紀	マグマヨーガ ベーシック 9:30~10:30 MIYAKO	マグマde ビューティケア 9:30~10:30 kimie	マグマ美脚ヨガ 9:30~10:30 Fumika	Bodyシェイプ ~ヨシ's Booty Boom~ 9:30~10:30 ヨシ	10:00
11:00	マグマヨーガ ベーシック 11:00~12:00 Noriko	マグマラテンシェイプ 11:00~12:00 Miyabi	マグマファイト 11:00~12:00 ヨシ	マグマセラピー ボール 11:00~12:00 YUKARI	マグマボディスリム 11:00~12:00 TETSUYA	マグマヨーガ デトックス 11:00~12:00 Fumika	マグマピラティス 11:00~12:00 Fumika	11:00
12:00								12:00
13:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 YOKO	マグマ ストレッチフロウ 13:00~14:00 大石	マグマヨーガ デトックス 13:00~14:00 KYOCO	ステップdeマグマ 13:00~14:00 YUKARI 定員13名	マグマヨーガ 骨盤調整 13:00~14:00 三浦 真紀	マグマセラピー ボール 13:00~14:00 SHIMA	マグマヨーガ デトックス 13:00~14:00 maco	13:00
14:00								14:00
15:00	マグマ美脚ヨガ 14:30~15:30 三浦 真紀	マグマヨーガ デトックス 14:30~15:30 nemu	パーレスクdeマグマ 14:30~15:30 TAMAYO	マグマde ビューティケア 14:30~15:30 SHIMA	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 三浦 真紀 定員13名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 SHIMA	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 向山 定員13名	15:00
16:00	マグマ リラクゼーション 16:00~17:00 大石 定員13名				マグマピラティス 16:00~17:00 Fumika	内容変更 マグマ美脚ヨガ 16:00~17:00 KYOCO	マグマde美コアシェイ プ 16:00~17:00 AI	16:00
17:00								17:00
18:00			週替わりレッスン 17:30~18:30 内容はお問合せ下さい	Bodyシェイプ ~ヨシ's Booty Boom~ 17:30~18:30 ヨシ		マグマde ビューティケア 17:30~18:30 KYOCO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 Yumiko	18:00
19:00	マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 kimie	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 wada	マグマヨーガ ルーシーダットン 19:00~20:00 RYU	マグマヨーガ デトックス 19:00~20:00 maco	マグマストレッチ ベーシック 19:00~20:00 mamiko	週替わりレッスン 19:00~20:00 内容はお問合せ下さい	マグマ美脚ヨガ 19:00~20:00 kimie	19:00
20:00								20:00
21:00	マグマハワイアン シェイプ 20:30~21:30 kimie	マグマde ビューティケア 20:30~21:30 岡本	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 kimie	マグマde美コアバラ ンス 20:30~21:30 Yui	マグマヨーガ ベーシック 20:30~21:30 marina	マグマde 美bodyシェイプ 20:30~21:30 みずほ	マグマピラティス 20:30~21:30 MISUZU	21:00
22:00	マグマヨーガ デトックス 22:00~23:00 MIYAKO	Bodyシェイプ ライト 22:00~22:00 みずほ	マグマde ビューティケア 22:00~23:00 kimie	マグマ リラクゼーション 22:00~23:00 大石 定員13名	週替わりレッスン 22:00~23:00 内容はお問合せ下さい		マグマストレッチ ベーシック 22:00~23:00 MISUZU	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。直接ご来店いただくか、WEBもしくはお電話にてご予約下さい。
 ◇ご参加をキャンセルされる場合は必ずレッスンの3時間前までにご連絡をください。ご連絡がない場合は、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。お断り致します。
 期日までにご連絡がない場合は、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円もしくは通常チケット1枚を頂きます。
 ◇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。
 ◇スタジオでお使いのチケット、バスチケット等は個別にてご用意しております。
 *3/18(木)11:30~22:00の短縮営業日とさせていただきます。16:55入館受付開始となります。
 *3/20(月)は祝日の為、特別プログラムとなります。別紙をご参照ください。

【スタジオご利用案内】
 ◇レッスンの開始30分前よりチェックイン開始、20分前よりスタジオへご入室いただけます。
 ◇レッスンの開始10分以降の参加はご遠慮いただきます。
 ◇プログラム終了後はすみやかに退出ください。
 ◇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をお願い致します。

【ご予約】
 Magma spastudio insea 用賀店
 〒158-0097
 東京都世田谷区用賀4-5-15
 プラザインガーデン 2F
 TEL 03-5491-5611

営業時間
 月~金・日 7:45~23:30
 土 7:45~22:00
 ご予約開始 毎月25日(翌月1日~末日)

● 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。
 ● 危険！マーク： マグ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。確実に結果を出す事をお目的とし、今までにない達成感を味わうことができますが、運動に慣れた方でもマグマスタジオでのレッスン経験がない方はご参加いただけないクラスとなりますので、ご参加を希望される方は十分ご注意ください！！※目安： マグマレッスンを10回以上受講経験のある方



休館日 不定休

◆ ヨーガレッスン ~ マグマとヨーガという組合せにより、体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン~

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	少し慣れてきた方にお薦め	しっかりと動きたい方にお薦め
マグマヨーガヒーリングデトックス	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ、デトックス効果が促されます。	★		
マグマヨーガリラックス	ヨーガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	★		
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節回りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	★		
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。		★	
マグマヨーガルーシーダットン	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨーガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN：せん）を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、ゆがみも解消していきます。		★	
マグマヨーガベーシック	マグマ効果×ヨーガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨーガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨーガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。		★	
マグマ美脚ヨーガ	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきます。		★	

◆ 調整・メンテナンスレッスン ~ 筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン~

What's マグマ	人気のヨーガやストレッチ、セラピー等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいとこどり！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	★		
マグマリラクゼーション	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。	★		
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶岩浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだん感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	★		
マグマストレッチベーシック	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態、全ての方にオススメです。	★		
マグマストレッチフロウ	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われてます。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。		★	
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。		★	
マグマdeビューティケア	筋膜リリースするのに最適なマグマの空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。		★	

◆ 有酸素&ダンス系レッスン ~ 音楽に合わせて楽しくしっかり動くことで身体のシェイプアップに効果的なレッスン~

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	ダンスの動きで楽しみながら	しっかり効果を出したい方向け
マグマリズムシェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。		★	
マグマビューティーシェイプ	女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。		★	
マグマベリー	ベリーダンスの基本動作で楽しく妖艶に踊ることにより、より女性らしい身体づくりや動き、更にインナーマッスル・コアの強化が期待できます！		★	
マグマラテン	サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。		★	
マグマde美bodyシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ったからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。		★	
マグマファイト	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！			★
SA-KO-TSU マグマダイエット	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トシの集大成である、見た目から変える「鎖骨（SA-KO-TSU）」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。			★
マグマde美コアデトックス	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり心と身体をゆるめて全身のデトックス効果が期待できます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流れなど日常で使える身体改善のためのプログラムです。		★	
マグマde美コアバランス	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。			★
マグマde美コアシェイプ	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。			★
ステップdeマグマ	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです！！ 【広尾10名/麻布十番18名/六本木：15名】			★

※一部、上記プログラムの取り扱いがない店舗がございます。

2017年3月20日(月) 春分の日プログラム

8:00	マグマヨーガデトックス 8:00~9:00 HIROKO	 座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、排毒効果を促進していきます。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマリラクゼーション 9:30~10:30 HOROKO	 ストレッチポールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。	10:00
11:00	マグマヨーガベーシック 11:00~12:00 Noriko	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 13:00~14:00 YOKO	 座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ、デトックス効果が促されます。	13:00
14:00	 スリムアップヨガ 14:30~15:30 三浦 真紀	通常のヨガレッスンと違いターゲットアーサナは無く、ヨガのアーサナに動きを加えて、お腹、お尻、もも周辺の体の中心部をたっぷり動かします。各動きは呼吸に合わせてゆっくり3回ずつ、最後に一呼吸キープし代謝アップ、脂肪燃焼、引締め、ボディラインを整えます。	14:00
15:00			15:00
16:00	マグマリラクゼーション 16:00~17:00 大石	 ストレッチポールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。【定員13名】	16:00
17:00	 マグマピラティス 17:30~18:30 Fumika	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	17:00
18:00			18:00
19:00	マグマヨーガ骨盤調整 19:00~20:00 kimie	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	19:00
20:00	 ハワイアンシェイプkimieオリジナル 20:30~21:30 kimie	 いつものレッスンとは違い、1時間のレッスンで1曲踊りきる祝日特別プログラム。これであなたもフラガールの仲間入り!! 楽しく踊ってリフレッシュしましょう。	20:00
21:00			21:00
22:00	マグマヨーガデトックス 22:00~23:00 MIYAKO	 座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、排毒効果を促進していきます。	22:00



【3月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
3/2(木)	11:00~12:00	セラピーボール→ストレッチベーシック	YUKARI→KYOCO
3/2(木)	13:00~14:00	ステップdeマグマ→パワーエナジー	YUKARI→KYOCO
3/9(木)	19:00~20:00	デトックス→ヒーリングデトックス	maco→Yumiko
3/11(土)	13:00~14:00	セラピーボール	SHIMA→三浦 真紀
3/11(土)	14:30~15:30	ヒーリングデトックス	SHIMA→三浦 真紀
3/12(日)	13:00~14:00	デトックス→リラックス	maco→HITOMI
3/15(水)	9:30~10:30	リラックス	三浦 真紀→kimie
3/16(木)	20:30~21:30	美コアバランス	Yui→KOTOMI
3/17(金)	13:00~14:00	骨盤調整→ヒーリングデトックス	三浦 真紀→YUKA
3/17(金)	14:30~15:30	リラクゼーション	三浦 真紀→YUKA
3/18(土)	8:00~9:00	骨盤調整→ベーシック	HIROKO→AIRI
3/19(日)	13:00~14:00	デトックス→ピラティスボール	maco→Miyabi
3/25(土)	13:00~14:00	セラピーボール	SHIMA→三浦 真紀
3/25(土)	14:30~15:30	ヒーリングデトックス	SHIMA→三浦 真紀
3/26(日)	17:30~18:30	ヒーリングデトックス	Yumiko→kimie
3/27(月)	11:00~12:00	ベーシック	Noriko→KYOCO
3/30(木)	19:00~20:00	デトックス→ヒーリングデトックス	maco→Yumiko

【3月週替わり】

水曜日 17:30~18:30			
3/1(水)	17:30~18:30	ビューティーケア	MIYAKO
3/8(水)	17:30~18:30	ヒーリングデトックス	MIYAKO
3/15(水)	17:30~18:30	SA-KO-TSU	NATSUKI
3/22(水)	17:30~18:30	リラクゼーション	岡本
3/29(水)	17:30~18:30	パワーエナジー	MIYAKO
金曜日 22:00~23:00			
3/3(金)	22:00~23:00	ストレッチベーシック	MISUZU
3/10(金)	22:00~23:00	ヒーリングデトックス	MIYAKO
3/17(金)	22:00~23:00	ピラティス	MISUZU
3/24(金)	22:00~23:00	ヒーリングデトックス	MIYAKO
3/31(金)	22:00~23:00	ストレッチベーシック	MISUZU
土曜日 19:00~20:00			
3/4(土)	19:00~20:00	ヒーリングデトックス	MIYAKO
3/11(土)	19:00~20:00	ハワイアンシェイプ	kimie
3/18(土)	19:00~20:00	ビューティーケア	MIYAKO
3/25(土)	19:00~20:00	ヒーリングデトックス	kimie