

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de ビューティケア 8:00~9:00 MAKI	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	マグマピラティス 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	Body シェイプ ~ヨシ's Booty Boom~ 11:00~12:00 ヨシ	マグマファイト 11:00~12:00 ヨシ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 YUKARI	SA-KO-TSU マグマダイエット 11:00~12:00 Emiko	マグマヨーガ デトックス 11:00~12:00 Fumika	マグマ美脚ヨガ 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 リラクゼーション 13:00~14:00 大石 定員13名	マグマde ビューティケア 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	マグマリズム シェイプ 13:00~14:00 橋本 知子	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	マグマde ラテンシェイプ 14:30~15:30 SAORI	マグマde ビューティケア 14:30~15:30 kimie	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 三浦 真紀 定員13名	マグマボディケア スペシャル 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			マグマヨーガ ベーシック 16:00~17:00 marina	マグマピラティス 16:00~17:00 Fumika	マグマde ビューティケア 16:00~17:00 KYOCO	マグマde美コアシェイ ブ 16:00~17:00 巢立 まゆ	16:00
17:00								17:00
18:00			マグマde ビューティケア 17:30~18:30 MIYAKO			マグマヨーガ 骨盤調整 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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 kimie	マグマヨーガ ベーシック 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	マグマヨーガ 骨盤調整 20:30~21:30 結梨香	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 巢立 まゆ	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 TETSUYA	マグマ ストレッチ&マッサージ 22:00~23:00 RYU	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。
◇参加をキャンセルされる場合は必ずレッスンが始まる3時間前までにご連絡をくださいませう
お願い致します。なお6:30~・8:00~・9:30のレッスンに関しては、前日の営業時間内までのご連絡
または営業終了後に、各店舗留守番電話にて「お名前-キャンセル時間」をお知らせ下さいませお願い致します。
期日までにご連絡頂けない場合は、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。
◇スタジオでお使いいただくマット・バスタオル等は無料にてご用意しております。

【スタジオご利用案内】

◇レッスン開始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ご退出ください。
◇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
プラグインガーデン 2F
TEL 03-5491-5611

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



★短縮営業のため、7/13(木)14:30~のレッスンは最終となります。 【16:00退館時刻】



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にく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	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
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。	★		
マグマヨーガデトックス	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ラクラスです。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。	★		
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ます。		★	
マグマヨーガベーシック	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。		★	
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。		★	
マグマヨーガ美脚	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。			★
マグマルーシーダットン	ルーシーダットンとは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」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		★	

～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～

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
ボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア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。	★		
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。	★		
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、身体の状態を整え、全ての方にオススメです。	★		
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに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。			★

～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
マグマハワイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせ、常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。また、心も元気になることまちがいないし！	★		
マグマラテンシェイプ	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！爆発的に汗が吹き出します。			★
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レの集大成である、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。			★
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！！			★
マグマボディスリム	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう！			★
マグマde美コアバランス	ヨガ・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。			★

【7月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
7/1(土)	16:00~17:00	ビューティーケア	KYOCO→三浦 真紀
7/1(土)	17:30~18:30	骨盤調整	KYOCO→三浦 真紀
7/3(月)	9:30~10:30	リラクゼーション→ピラティスボール	HIROKO→FUKI
7/3(月)	11:00~12:00	ベーシック	Noriko→YOKO
7/5(水)	17:30~18:30	ビューティーケア→ヒーリングデトックス	MIYAKO→maco
7/6(木)	14:30~15:30	ビューティーケア→セラピーボール	kimie→SAORI
7/7(金)	8:00~9:00	ヒーリングデトックス	kimie→HIROKO
7/7(金)	9:30~10:30	ビューティーケア→ストレッチベーシック	kimie→TETSUYA
7/10(月)	11:00~12:00	ベーシック	Noriko→YOKO
7/16(日)	13:00~14:00	デトックス→ビューティーケア	maco→MINAKO
7/20(木)	22:00~23:00	リラクゼーション→ヒーリングデトックス	大石→Fumika
7/22(土)	13:00~14:00	リズムシェイプ→ハワイアンシェイプ	橋本→kimie
7/23(日)	20:30~21:30	ピラティス→骨盤調整	MISUZU→kimie
7/23(日)	22:00~23:00	ストレッチ→ビューティーケア	MISUZU→kimie
7/24(月)	11:00~12:00	ベーシック	Noriko→KYOCO
7/24(月)	13:00~14:00	ヒーリングデトックス	YOKO→kimie
7/29(土)	8:00~9:00	骨盤調整	HIROKO→AKANE

【7月NATSUKI'Sレッスン】

7/28(金)	17:30~18:30	ステップdeシェイプ	NATSUKI

【7月週替わり】

金曜日 22:00~23:00			
7/1(土)	22:00~23:00	ストレッチベーシック	TETSUYA
7/8(土)	22:00~23:00	ボディスリム	TETSUYA
7/15(土)	22:00~23:00	ストレッチベーシック	TETSUYA
7/22(土)	22:00~23:00	ボディスリム	TETSUYA
7/29(土)	22:00~23:00	ヒーリングデトックス	TETSUYA