

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	SA-KO-TSU マグマダイエット 9:30~10:30 MAKI	10:00
11:00	マグマヨーガ ベーシック 11:00~12:00 YOKO	Body シェイプ ~ヨシ's Booty Boom~ 11:00~12:00 ヨシ	マグマファイブ 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	マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 SHIMA	担当者変更 マグマヨーガ デトックス 13:00~14:00 RUI	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	マグマリズム シェイプ 14:30~15:30 橋本 知子	マグマ ストレッチベーシック 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	マグマde ビューティケア 16:00~17:00 KYOCO	マグマde 美コアシェイプ 16:00~17:00 ひとみ	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 ルーシーダットン 17:30~18:30 岡本		マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 KYOCO	マグマde 美コアデトックス 17:30~18:30 ひとみ	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 shiho	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	Body シェイプ ~ヨシ's Booty Boom~ 19:00~20:00 ヨシ	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 美コアダンス 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de ビューティケア 20:30~21:30 kimie	21:00
22:00	マグマde 美コアデトックス 22:00~23:00 SAYO	Bodyシェイプ ライト 22:00~23:00 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	内容変更 ボディスリム 22:00~23:00 TETSUYA	マグマ ストレッチ&マッサージ 22:00~23:00 RYU	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 kimie	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、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開始前までにご連絡をください。お断り致します。
 ◇無断キャンセルの場合は1レッスン分相当の3,400円もしくは追加チケット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お入りいただけます。
 ◇レッスンの開始10分以内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でお願い致します。

【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～日 7:45～23:30
 ご予約開始 毎月25日 (翌月1日～末日)
 休館日 不定休

★短縮営業のため、12/14(木)14:30～のレッスンは最終となります。 【16:00退館時刻】
 ★年内の営業は、12/31(日)17:30～のレッスンは最終となります。 【19:00退館時刻】
 ●初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンの経験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ませんので、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

◆ 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	マグマに慣れてきた方	しっかり効果を出した
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、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。	★		
マグマヨーガリラックス	ヨ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。		★	
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立ちポーズを中心に、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	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操「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、ゆがみも解消していきます。		★	

◆ 調整レッスン ~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~

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	しっかり効果を出した
マグマ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	マグマ環境が作り出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・美肌がかかります。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、	★		
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。		★	
マグマストレッチ&マッサージ	ストレッチに加えて、セルフマッサージを行う事でより代謝を高めていきます。血管、リンパ、神経、ツボなどを刺激して眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、カラダの歪みも解消していきます。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。		★	
マグマピラティス				★

◆ 有酸素レッスン ~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
マグマハワイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせて、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る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丸く盛り上がったセクシーなBooty（お尻）目指して、ストレッチボールを使いエクササイズ。お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズをしないと、なかなかブリッと丸く盛り上がった美尻になりません。お尻をメインにお腹周りも全身の脂肪燃焼も行っていく有酸素運動！！		★	
マグマde美bodyシェイプ	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！			★
Bodyシェイプ ~3j's Booty Boom~	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			★
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。		★	
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美コアデトックス	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心と身体をゆるめて全身のデトックス効果に期待ができます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善の為のプログラムです。		★	
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			★
マグマde美コアシェイプ	ヨガ・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。			★

【12月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
12/1(金)	19:00~20:00	ストレッチベーシック	mamiko→大石
12/4(月)	9:30~10:30	リラクゼーション→セラピーボール	HIROKO→saori
12/7(木)	11:00~12:00	ヒーリングデトックス	YUKARI→kimie
12/7(木)	13:00~14:00	ステップdeマグマ→ハワイアンシェイプ	YUKARI→Mizuho
12/13(水)	20:30~21:30	パワーエナジー	kimie→shiho
12/13(水)	22:00~23:00	ビューティーケア→ヒーリングデトックス	kimie→shiho
12/16(土)	8:00~9:00	骨盤調整→ストレッチベーシック	HIROKO→井田
12/20(水)	13:00~14:00	ビューティーケア→リラックス	KYOCO→saori
12/21(木)	19:00~20:00	デトックス	maco→marina
12/23(土)	22:00~23:00	ストレッチ&マッサージ→パワーエナジー	RYU→Yumiko
12/26(火)	8:00~9:00	ヒーリングデトックス→デトックス	HIROKO→RUI
12/29(金)	13:00~14:00	骨盤調整→ストレッチベーシック	三浦真紀→Emiko
12/29(金)	14:30~15:30	リラクゼーション	三浦真紀→HIROKO

【12月NATSUKI'Sレッスン】

木曜日(16:00~17:00)			
12/21(木)	16:00~17:00	SA-KO-TSUマグマダイエット	NATSUKI

【12月プレレッスン】

日付	時間	プログラム	担当者
12/8(金)	17:30~18:30	デトックス	HARUNA
12/15(金)	17:30~18:30	デトックス	HARUNA
12/18(月)	17:30~18:30	ベーシック	HARUNA