

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	担当者・内容変
9:00						内容変更		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	マグマ美脚ヨガ 11:00~12:00 Fumika	11:00
12:00		内容変更	内容変更	!				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	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	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		定員13名		定員13名				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 kimie	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 三浦 真紀	マグマリズム シェイプ 14:30~15:30 橋本 知子	マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 向山	15:00
16:00	マグマ リラクゼーション 16:00~17:00 大石			増替		内容変更	マグマde美脚シェイプ 16:00~17:00 栗立 まゆ	16:00
17:00	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		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			内容変更	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				担当者変更				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美脚アランス 20:30~21:30 栗立 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	週替わりレッスン 22:00~23:00 内容はお問合せ下さい	増替 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が始まる3時間前までにご連絡をください。お急ぎの場合は、お急ぎ料がかかります。  
 ◇お急ぎ料は、お急ぎ料として、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円もしくは通称チケット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。  
 ◇スタジオでお申し込みは、スタジオへは事前に予約し、お申し込み下さいませ。  
 \*4/20(木) 8:00~11:30 マグマストレッチまでの閉館営業日とさせていただきます。16:00完全退館となります。  
 \*4/29(土)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~日 7:45~23:30  
 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