

チェックインは、レッスン開始時間の5分前までとなります。以降は受講いただけませんのでご了承ください。

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
7:00								7:00
8:00	マグマde ビューティーケア 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 ビューティーケア 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	担当者・内容変更 SA-KO-TSU マグマダイエット 8:00~9:00 小川	8:00
9:00		担当者変更					内容変更	9:00
10:00	マグマ ステップdeシェイプ 9:30~10:30 Emiko	マグマピラティス 9:30~10:30 中村 なおこ	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 ビューティーケア 9:30~10:30 kimie	マグマピラティス 9:30~10:30 中村 なおこ	担当者・内容変更 マグマヨーガ リラクセス 9:30~10:30 yurika	10:00
11:00	マグマヨーガ パワーエナジー 11:00~12:00 YOKO	マグマde 美ボディシェイプ ~Booty boom~ 11:00~12:00 ヨシ	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 KYOCO	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	マグマストレッチ ベーシック 11:00~12:00 中村 なおこ	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 yurika	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	マグマファイト 13:00~14:00 ヨシ	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	マグマボディケア スペシャル 13:00~14:00 SHIMA	マグマde 美コアバランス 13:00~14:00 URARA	13:00
14:00		定員13名		定員13名				14:00
15:00	マグマ美脚ヨーガ 14:30~15:30 三浦 真紀	マグマ相澤スペシャル ダンスMIX 14:30~15:30 相澤	マグマピラティス ~ヨシオリジナル~ 14:30~15:30 ヨシ	マグマde ビューティーケア 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	マグマストレッチ ベーシック 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	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 nemu			マグマヨーガ ベーシック 16:00~17:00 HARUNA	マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 KYOCO	担当者・内容変更 BBBマグマダイエット 16:00~17:00 詩帆	16:00
17:00	定員13名							17:00
18:00			マグマde ビューティーケア 17:30~18:30 MIYAKO	マグマヨーガ リラクセス 17:30~18:30 maco	マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 HIROKO	マグマde ビューティーケア 17:30~18:30 KYOCO	マグマピラティス 17:30~18:30 MINAKO	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 ベーシック 19:00~20:00 MIYAKO	マグマヨーガ デトックス 19:00~20:00 maco	マグマ リラクゼーション 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de 美ボディシェイプ ~Booty boom~ 19:00~20:00 ヨシ	19:00
20:00					定員13名			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 yurika	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 kimie	マグマ ストレッチベーシック 20:30~21:30 向山	マグマヨーガ 骨盤調整 20:30~21:30 marina	マグマ ハワイアンシェイプ 20:30~21:30 kimie	マグマde ビューティーケア 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	マグマde ポリネシアンシェイプ 22:00~23:00 Mizuho	マグマde ビューティーケア 22:00~23:00 kimie	マグマヨーガ リラクゼーション 22:00~23:00 大石	マグマボディスリム 22:00~23:00 TETSUYA	マグマde 美ボディシェイプ 22:00~23:00 Mizuho	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 22:00~23:00 kimie	22:00

🍃 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。

**【ご利用案内】**

- ◇通常の定員数は**15名**とさせていただきます。
- ◇翌月分の予約開始日は毎月25日です。
- ◇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。
- ◇担当コンダクターが男性の場合もございますので、予めご了承くださいませ。
- ◇予約の変更・キャンセルは必ずレッスン開始の2時間前までお願いいたします。
- ⇒キャンセル・変更に関する詳細はinseahpをご確認ください。

★7月19日(木)はメンテナンス短縮日の為、14:30~のレッスンは最終となります。

【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)

Facebook  
【insea用賀店】  
イイロ!

をして用賀店をもっと身近に!



LINE  
【insea用賀店】  
ID: @AWW4843G

お友達になってお情報GET!



twitter  
【マグマスタジオinsea】  
フォローして  
予約状況をチェック!



instagram  
【insea用賀@マグマスタジオ】  
お情報配信中心!

