

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	
7:30								7:30
8:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 ria	マグマ 美bodyシェイプ 8:00~9:00 MI ZUHO	マグマリズム&コア 8:00~9:00 HIROMI	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 ベイチ		マグマストレッチ パーソニック 8:30~9:30 AZUSA	マグマヨーガ 骨盤調整 9:00~10:00 Ai Mizutani	マグマヨーガ デトックス 9:00~10:00 良子
9:00	マグマ 美脚ヨーガ 9:30~10:30 wakana	モーニング マグマヨーガ 9:30~10:30 有川	マグマ セラピーボール 9:30~10:30 磯部	有酸素交替わり 9:30~10:30 高田	SA-KO-TSU マグマダイエット 10:00~11:00 AZUSA	モーニング マグマヨーガ 10:30~11:30 kayo	マグマヨーガ リラックス 10:30~11:30 良子	
10:00								
11:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 wakana	マグマヨーガ パワーエナジー 11:00~12:00 磯部	マグマ リラゼーション 11:00~12:00 磯部	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 kayo	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:30~12:30 丸山あづさ			
12:00			定員13名	定員13名			マグマde ビューティーケア 12:00~13:00 kayo	マグマファイト 12:30~13:30 有川
13:00	マグマ リラゼーション 13:00~14:00 AZUSA	マグマヨーガ メディテーション 12:30~13:30 磯部	マグマ 美脚ヨーガ 13:00~14:00 wakana	マグマ バレリーナストレッチ 13:00~14:00 AKI	マグマヨーガ リラックス 13:00~14:00 TOMOKO			
14:00	定員13名						マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 ベイチ	マグマヨーガ パーソニック 14:00~15:00 Ai Mizutani
15:00	マグマストレッチ パーソニック 14:30~15:30 AZUSA	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 kayo	マグマファイト 14:30~15:30 MICHIO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:00~16:00 有川	マグマ 美脚ヨーガ 14:30~15:30 稲葉	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:00~16:00 ベイチ	マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 Ai Mizutani	
16:00								
17:00		マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 ベイチ	マグマヨーガ パワーエナジー 16:30~17:30 Fujio	マグマヨーガ デトックス 16:30~17:30 良子	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 稲葉	マグマ 交替わりレッスン 16:30~17:30		
18:00	マグマ リラゼーション 18:00~19:00 suzie	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 竹内	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 Fujio	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 良子	マグマヨーガ パワーエナジー 18:00~19:00 有川	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 竹内	交替わりレッスン 17:30~18:30 男女混合	
19:00	定員13名							
20:00	マグマ リラゼーション 19:30~20:30 suzie	マグマリズムシェイプ 19:30~20:30 竹内	マグマ バレリーナストレッチ 19:30~20:30 AKI	マグマヨーガ パワーエナジー 19:30~20:30 磯部	マグマファイト 19:30~20:30 MICHIO	有酸素交替わり 19:30~20:30 高田	交替わりレッスン 19:00~20:00 男女混合	
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 ベイチ	マグマヨーガ パワーエナジー 21:00~22:00 ria	マグマ 美bodyシェイプ 21:00~22:00 MI ZUHO	マグマヨーガ メディテーション 21:00~22:00 磯部	マグマ ボディメイク 21:00~22:00 佐々木	マグマストレッチ パーソニック 21:00~22:00 高田		
22:00							男女混合	

【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、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ますようお願い致します。
- ◇なお8:00~のレッスンに關しましては、前日の営業時間内までのご連絡、または営業終了後に、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。
- ◇スタジオはインストラクターの都合により、代り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10分以降の参加はご遠慮ください。
- ◇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。

初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンの初め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ぬクラスとなりますので、ご参加を考慮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）



facebook



Instagram



Ameba

キャンペーンや美容・健康情報毎日更新中★

【ご予約】

Magma spastudio & esthetic insea 湘南店  
TEL 0120-52-1107

営業時間

月・火・水・木・金 7:45~22:30  
土 8:45~22:30  
日 8:45~20:00  
(最終レッスンの30分後閉館)

ご予約開始 毎月25日 (翌月1日~末日)



magma spastudio & esthetic  
**insea**  
湘南店

## 【12月代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
12/1(金)	18:00~19:00	パワーエナジー	有川→TOMOMI
12/8(金)	13:00~14:00	ヨーガリラックス→骨盤調整	TOMOKO→ペイチン
12/8(金)	14:30~15:30	美脚ヨーガ→パワーエナジー	稲葉→ria
12/8(金)	16:00~17:00	ヒーリングデトックス	稲葉→ria
12/22(金)	14:30~15:30	美脚ヨーガ	稲葉→wakana
12/22(金)	16:00~17:00	ヒーリングデトックス	稲葉→wakana
12/23(土)	10:30~11:30	モーニングマグマヨーガ→ヨーガベーシック	kayo→Ai Mizutani
12/23(土)	12:00~13:00	ビューティケア→マグマファイト	kayo→MICHIO
<b>★週替わり★ 木曜日9:30~10:30</b>			
12/7(木)		マグマファイト	高田
12/14(木)		マグマパレトン	高田
12/21(木)		マグマファイト	高田
12/28(木)		マグマパレトン	高田
<b>★週替わり★ 土曜日16:30~17:30</b>			
12/2(土)		マグマファイト	MICHIO
12/9(土)		パワーエナジー	TOMOMI
12/16(土)		ヨーガリラックス	TOMOKO
12/23(土)		リズムシェイプ	竹内
12/30(土)		リラクゼーション	AZUSA
<b>★週替わり★ 土曜日19:30~20:30 【男女混合レッスン】</b>			
12/2(土)		マグマファイト	高田
12/9(土)		マグマパレトン	高田
12/16(土)		マグマファイト	高田
12/23(土)		マグマパレトン	高田
12/30(土)		マグマファイト	高田
<b>★週替わり★ 日曜日17:30~18:30 【男女混合レッスン】</b>			
12/3(日)		パワーエナジー	wakana
12/10(日)		美脚ヨーガ	wakana
12/17(日)		パワーエナジー	wakana
12/24(日)		パワーエナジー	TOMOMI
12/31(日)		休館	
<b>★週替わり★ 日曜日19:00~20:00 【男女混合レッスン】</b>			
12/3(日)		ヒーリングデトックス	wakana
12/10(日)		ヒーリングデトックス	wakana
12/17(日)		ヒーリングデトックス	wakana
12/24(日)		ヒーリングデトックス	TOMOMI
12/31(日)		休館	