

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。

	Mon	Tus	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
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de 美bodyシェイプ 8:00~9:00 MIZUHO	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 ペイチン		マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 Ai Mizutani	モーニング マグマヨーガ 8:00~9:00 りえ	8:00
9:00			定員15名		マグマストレッチ ベーシック 8:30~9:30 AZUSA			9:00
10:00	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 りえ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 Fujio	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	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 稲葉	マグマファイト 9:30~10:30 りえ	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	内容変	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 wakana	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 MIKA		マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 稲葉	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 良子	11:00
12:00		定員18名		内容変	マグマde 美姿勢 11:30~12:30 佐藤			12:00
13:00	マグマ リラクゼーション 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 ストレッチフロー 12:30~13:30 wakana	マグマ ボディメイクlight 12:30~13:30 MIKA	マグマde ビューティーケア 13:00~14:00 kayo	マグマde ビューティーケア 12:30~13:30 kayo	マグマ ヨーガデトックス 12:30~13:30 良子	13:00
14:00	定員13名		内容変		定員13名	定員13名		14:00
15:00	マグマストレッチ ベーシック 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 薬膳経絡ヨーガ 14:00~15:00 丸山あづさ	マグマヨーガ SEA FLOW 14:30~15:30 chico	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 kayo			15:00
16:00		定員13名				マグマヨーガ パワーエナジー 15:30~16:30 ペイチン	マグマヨーガ 骨盤調整 15:30~16:30 Ai Mizutani	16:00
17:00	溶岩浴 16:30~17:30	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:30~17:30 ペイチン		マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 良子	マグマ ハイアンシェイプ 16:30~17:30 MIZUHO			17:00
18:00	マグマピラティス 18:00~19:00 suzie	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 ペイチン	マグマファイト 18:00~19:00 りえ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 良子	溶岩浴 18:00~19:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 TOMOKO	週替わりレッスン 17:30~18:30 wakana	18:00
19:00				内容変		マグマファイト 19:00~20:00 MICHIO	週替わりレッスン 19:00~20:00 wakana	19:00
20:00	マグマ リラクゼーション 19:30~20:30 suzie	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:30~20:30 ria	マグマde 美姿勢 19:30~20:30 佐藤	マグマヨーガ ヴァンヤサフロー 19:30~20:30 磯部	マグマファイト 19:30~20:30 MICHIO			20:00
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 ペイチン	マグマヨーガ パワーエナジー 21:00~22:00 ria	マグマde 美bodyシェイプ 21:00~22:00 MIZUHO	マグマヨーガ メディテーション 21:00~22:00 磯部	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 りえ			21:00
22:00				定員18名				22:00

🌱 初心者マーク：マグマスタジオでのレッスン受講が初めての方、しばらく運動をされていなかった方にお勧めです。

♥♠ 男女混合レッスンマーク：こちらのクラスは男女混合レッスンのマークとなります。

【ご利用案内】

- ◇通常の定員数は16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時間前までをお願いいたします。

Magma spastudio insea 湘南店

〒250-0012

神奈川県小田原市本町2-6-1 高井ビル3F

TEL 0120-52-1107

■営業時間(入館~退館時間)

月~木 7:45~22:30

金 8:15~22:30

土・日 7:45~20:30

【7月 代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
7/7(土)	8:00～9:00	マグマヨーガ骨盤調整→チャクラヨガ	Ai Mizutani→ria
7/7(土)	12:30～13:30	マグマdeビューティーケア→マグマヨーガ骨盤調整	kayo→良子
7/9(月)	18:00～19:00	マグマピラティス→マグマヨーガリラックス	suzie→TOMOKO
7/9(月)	19:30～20:30	マグマリラクゼーション→マグマヨーガパワーエナジー	suzie→TOMOKO
7/14(土)	8:00～9:00	マグマヨーガ骨盤調整→チャクラヨガ	Ai Mizutani→ria
7/15(日)	14:00～15:00	マグマヨーガパワーエナジー→★スペシャルレッスン★	Ai Mizutani→CAPPY
7/15(日)	15:30～16:30	マグマヨーガパワーエナジー→★スペシャルレッスン★	Ai Mizutani→CAPPY
7/26(木)	16:30～17:30	マグマヨーガ骨盤調整→★スペシャルレッスン★	良子→chico
※レッスンの時間も変更になります。16:30～17:30→16:00～17:00			
7/26(木)	18:00～19:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	良子→ペイチン
★スペシャルレッスン★			
7/15(日)	14:00～15:00	CAPPY'S boot CAMP	CAPPY
7/15(日)	15:30～16:30	ディスコシェイプ CAPPYスペシャル	CAPPY
7/26(木)	16:00～17:00	マグマヨガニードラ	chico
7/31(火)	16:30～17:30	坊主ヨガ	ペイチン
※1回のご利用+1,080円頂戴いたします。♡お土産付き♡			
★週替わり★ 木曜日9:30～10:30			
7/5(木)		マグマファイト	高田
7/12(木)		マグマバレトン	高田
7/19(木)		マグマファイト	高田
7/26(木)		マグマバレトン	高田
★週替わり★ 日曜日17:30～18:30 【男女混合レッスン】			
7/1(日)		マグマストレッチベーシック	AZUSA
7/8(日)		マグマヨーガヒーリングデトックス	wakana
7/15(日)		マグマヨーガパワーエナジー	wakana
7/22(日)		マグマ美脚ヨーガ	wakana
7/29(日)		館内設備設置の為休講とさせていただきます。	
★週替わり★ 日曜日19:00～20:00 【男女混合レッスン】			
7/1(日)		SA-KO-TSUマグマダイエット	AZUSA
7/8(日)		マグマ美脚ヨーガ	wakana
7/15(日)		マグマヨーガヒーリングデトックス	wakana
7/22(日)		マグマストレッチフロウ	wakana
7/29(日)		館内設備設置の為休講とさせていただきます。	