




















































【麴町店ゴールデンウィークプログラム】

	5/3(木) 憲法記念日	5/4(金) みどりの日	5/5(土) こどもの日	
7:30				7:30
8:00	  マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 三浦 真紀 	  マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 Maki 	  マグマストレッチベーシック 8:00~9:00 Kumiko 	8:00
9:00				9:00
10:00	  マグマヨガ 骨盤調整 9:30~10:30 三浦 真紀	  SA-KO-TSU マグマダイエット 9:30~10:30 Maki	  マグマdeビューティーケア 9:30~10:30 ayami 	10:00
11:00	マグマ ビューティーシェイプ 11:00~12:00 相澤	  マグマヨガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 KYOCO 	マグマ ステップdeシェイプ 11:00~12:00 ayami	11:00
12:00				12:00
13:00	マグマヨガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 RUI 	マグマヨガ 骨盤調整 13:00~14:00 KYOCO	  マグマヨガ デトックス 13:00~14:00 土師 恵 	13:00
14:00				14:00
15:00	  マグマdeビューティーケア 14:30~15:30 Chiri 	  マグマ美脚ヨガ 14:30~15:30 Yuumi	  マグマヨガ パワーエナジー 14:30~15:30 Chiri	15:00
16:00		  マグマストレッチ& マッサージ 16:00~17:00 RYU 	マグマ リラクゼーション 16:00~17:00 mamiko 	16:00
17:00				17:00
18:00	  マグマヨガ リラックス 17:30~18:30 美香 	  SA-KO-TSU マグマダイエット 17:30~18:30 Maki	  マグマヨガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 Saori 	18:00
19:00	マグマ美脚ヨガ 18:45~19:45 美香	マグマde ビューティーケア 18:45~19:45 kumiko 	  マグマファイト 18:45~19:45 akino	19:00
20:00	マグマヨガ ヒーリングデトックス 20:00~21:00 阪本 	  マグマde 美コアシェイプ 20:00~21:00 Natty	  マグマヨガ デトックス 20:00~21:00 EMIJAY	20:00
21:00				21:00

 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。

【ご予約】
insea 麴町店
TEL 03-3261-0333

