

Studio Time Schedule

2017年3月

	Mon	Tus	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:00		マグマピラティス 8:00~9:00 MIHO		マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 三浦 真紀		マグマヨーガ リラックス 8:00~9:00 JUNKO	マグマ ステップdeシェイプ 8:00~9:00 Emiko	8:00
9:00								9:00
10:00	マグマピラティス 9:30~10:30 MISUZU	マグマde ビューティーケア 9:30~10:30 HIRO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 ADOKA	マグマヨーガ 骨盤調整 9:30~10:30 稲葉	マグマヨーガ ルーシーダットン 9:30~10:30 SHIMA	マグマde ビューティーケア 9:30~10:30 ayami	マグマヨーガ デトックス 9:30~10:30 美香	10:00
11:00	マグマヨーガ 骨盤調整 11:00~12:00 三浦 真紀	マグマヨーガ デトックス 11:00~12:00 HIRO	マグマファイト 11:00~12:00 MADOKA	マグマde ビューティーケア 11:00~12:00 三浦 真紀	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 KYOGO	マグマ ステップdeシェイプ 11:00~12:00 ayami	マグマヨーガ ベーシック 11:00~12:00 美香	11:00
12:00								12:00
13:00	マグマ リズムシェイプ 13:00~14:00 kumiko	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 MIDORI	マグマヨーガ 骨盤調整 13:00~14:00 AKIKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 KAZU	マグマ ストレッチベーシック 13:00~14:00 KYOGO	マグマヨーガ デトックス 13:00~14:00 土師	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 chiri	13:00
14:00								14:00
15:00	マグマヨーガ リラックス 14:30~15:30 KYOCO	SA-KO-TSU マグマダイエット 14:30~15:30 MIDORI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 ふみな 内容変更	マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 chiri	マグマピラティス 14:30~15:30 MIHO	マグマヨーガ 骨盤調整 14:30~15:30 chiri	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 chiri	15:00
16:00						マグマ リラクゼーション 16:00~17:00 mamiko	マグマ ステップdeシェイプ 16:00~17:00 Maki	16:00
17:00	NEW! 週替わりレッスン 17:30~18:30 内容・時間変	NEW! 週替わりレッスン 17:30~18:30 時間変更	時間変更 マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 KAZU	時間変更 マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 美香	NEW! 週替わりレッスン 17:30~18:30 時間変更			17:00
18:00						マグマピラティス 17:30~18:30 nobuko	マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 saori	18:00
19:00	マグマ ストレッチベーシック 18:45~19:45 相澤 時間変更	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:45~19:45 SHIMA 時間変更	マグマヨーガ 骨盤調整 18:45~19:45 AKANE 時間変更	マグマ美脚ヨーガ 18:45~19:45 美香 時間変更	マグマ リズムシェイプ 18:45~19:45 kumiko 時間変更	マグマヨーガ ルーシーダットン 19:00~20:00 岡本	NEW! 週替わりレッスン 17:30~18:30	19:00
20:00	マグマ ビューティーシェイプ 20:00~21:00 相澤	マグマ美脚ヨーガ 20:00~21:00 KYOCO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:00~21:00 AKANE	マグマ ストレッチベーシック 20:00~21:00 nami	マグマde ビューティーケア 20:00~21:00 kumiko			20:00
21:00	マグマヨーガ 骨盤調整 21:15~22:15 結梨香 時間変更	マグマde ビューティーケア 21:15~22:15 KYOCO 時間変更	マグマヨーガ デトックス 21:15~22:15 美香 時間変更	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:15~22:15 nami 時間変更	マグマヨーガ リラックス 21:15~22:15 結梨香 時間変更			21:00
22:00								22:00

【プログラムご利用案内】

- ◇担当コンタ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。
- ◇スケジュールはコンタ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。
- ◇レッスンのキャンセルは開始時刻3時間前までにご連絡ください。

【スタジオご利用案内】

- ◇他のお客様の場所取りはご遠慮ください。
- ◇バスタオルを敷いてご利用ください。
- ◇レッスン開始後のご入室はご遠慮いただいております。
- ◇プログラム終了後は速やかにご退出ください。

【短縮営業のお知らせ】

★3/8(水)短縮営業(18:45~レッスンスタート)

【ご予約】

insea 麹町店
TEL 03-3261-0333
〒102-0083
東京都千代田区麹町4-1
志村ビル3F

月・水・金 9:00~23:00
火・木 7:45~23:00
土 7:45~20:30
日 7:45~19:00

ご予約開始 毎月25日
(翌月1日~末日まで)

- ★ 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、または、しばらく運動をされていなかった方におススメのクラスです。
- ★ 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。

◆ ヨーガレッスン ~ マグマとヨーガという組合せにより、体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン~

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	少し慣れてきた方にお薦め	しっかりと動きたい方にお薦め
マグマヨーガヒーリングデトックス	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ、デトックス効果が促されます。	★		
マグマヨーガリラックス	ヨーガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	★		
マグマヨーガ骨盤調整	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節回りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	★		
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。		★	
マグマヨーガルーシーダットン	ルーシーダットンとは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨーガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN：せん）を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、ゆがみも解消していきます。		★	
マグマヨーガベーシック	マグマ効果×ヨーガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨーガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨーガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。		★	
マグマ美脚ヨーガ	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきます。		★	

◆ 調整・メンテナンスレッスン ~ 筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン~

What's マグマ	人気のヨーガやストレッチ、セラピー等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいとこどり！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	★		
マグマリラクゼーション	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。	★		
マグマセラピーボール	マグマ環境が作りだす富士山溶岩浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだん感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	★		
マグマストレッチベーシック	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態、全ての方にオススメです。	★		
マグマストレッチフロウ	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われてます。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。		★	
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。		★	
マグマdeビューティケア	筋膜リリースするのに最適なマグマの空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。		★	

◆ 有酸素&ダンス系レッスン ~ 音楽に合わせて楽しくしっかり動くことで身体のシェイプアップに効果的なレッスン~

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	ダンスの動きで楽しみながら	しっかり効果を出したい方向け
マグマリズムシェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。		★	
マグマビューティーシェイプ	女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。		★	
マグマベリー	ベリーダンスの基本動作で楽しく妖艶に踊ることにより、より女性らしい身体づくりや動き、更にインナーマッスル・コアの強化が期待できます！		★	
マグマラテン	サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。		★	
マグマde美bodyシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ったからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。		★	
マグマファイト	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！			★
SA-KO-TSU マグマダイエット	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トシの集大成である、見た目から変える「鎖骨（SA-KO-TSU）」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。			★
マグマde美コアデトックス	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり心と身体をゆるめて全身のデトックス効果が期待できます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流れなど日常で使える身体改善のためのプログラムです。		★	
マグマde美コアバランス	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。			★
マグマde美コアシェイプ	ヨーガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。			★
ステップdeマグマ	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです！！ 【広尾10名/麻布十番18名/六本木：15名】			★

※一部、上記プログラムの取り扱いがない店舗がございます。

【3月麹町店代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
3/5(日)	13:00~14:00	【男女混合】 マグマヨーガヒーリングデトックス	chiri→土師
3/5(日)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマビューティーケア	chiri→土師
3/10(金)	9:30~10:30	【男女混合】 マグマヨーガルーシーダットン→【男女混合】 マグマヨーガ骨盤調整	SHIMA→三浦真紀
3/15(水)	18:45~19:45	マグマヨーガ骨盤調整	AKANE→MIYAKO
3/15(水)	20:00~21:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	AKANE→MIYAKO
3/16(木)	8:00~9:00	【男女混合】 マグマヨーガヒーリングデトックス	三浦→itomari
3/16(木)	11:00~12:00	マグマビューティーケア	三浦→kimie
3/18(土)	19:00~20:00	【男女混合】 マグマヨーガルーシーダットン	岡本→由香
3/20(月)	18:45~19:45	マグマビューティシェイプ→マグマステップdeシェイプ	相澤→emiko
3/20(月)	20:00~21:00	マグマボティケア→マグマビューティーケア	相澤→emiko
3/22(水)	21:15~22:15	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	美香→AIRI
3/25(土)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマヨーガ骨盤調整	chiri→horiemi
3/26(日)	13:00~14:00	【男女混合】 マグマヨーガヒーリングデトックス	chiri→土師
3/26(日)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマビューティーケア	chiri→土師
3/26(日)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマヨーガ骨盤調整	saori→土師恵

【月曜日17:30~18:30】

3/6(月)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	SoungEmi
3/13(月)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	SoungEmi
3/20(月)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	SoungEmi
3/27(月)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	SoungEmi

【火曜日17:30~18:30】

3/7(火)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマビューティーケア	YUKA
3/14(火)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマビューティーケア	NATSUKI
3/21(火)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマ美コアdeバランス	AKIE
3/28(火)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマ美コアdeバランス	AKIE

【金曜日17:30~18:30】

3/3(金)	17:30~18:30	【男女混合】 ステップdeシェイプ	Maki
3/10(金)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマ美コアdeデトックス	KOTOMI
3/17(金)	17:30~18:30	【男女混合】 ステップdeシェイプ	Maki
3/24(金)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマ美コアdeデトックス	KOTOMI
3/31(金)	17:30~18:30	【男女混合】 マグマ美コアdeデトックス	KOTOMI

【日曜日19:00~20:00】

3/5(日)	19:00~20:00	【男女混合】 マグマ美コアdeシェイプ	AKIE
3/12(日)	19:00~20:00	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	AIRI
3/19(日)	19:00~20:00	【男女混合】 マグマ美コアdeシェイプ	AKIE
3/26(日)	19:00~20:00	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	AIRI

【追加枠】

3/14(火)	16:00~17:00	【男女混合】 マグマヨーガ骨盤調整	maco
3/20(月)	16:00~17:00	【男女混合】 ステップdeシェイプ	Maki
3/27(月)	16:00~17:00	【男女混合】 ステップdeシェイプ	Maki
3/28(火)	16:00~17:00	【男女混合】 マグマヨーガデトックス	itomari
3/29(水)	16:00~17:00	【男女混合】 マグマストレッチベーシック	中村なおこ
3/30(木)	16:00~17:00	【男女混合】 マグマビューティーケア	chiri
3/31(金)	16:00~17:00	【男女混合】 マグマリラクゼーション	nobuko