

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:00		♥♠ マグマピラティス 8:00~9:00 小川		♥♠ マグマde ビューティーケア 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シェイブ 8:00~9:00 Emiko	8:00
9:00	♥♠ マグマピラティス 9:30~10:30 MISUZU	♥♠ マグマ ステップdeシェイブ 9:30~10:30 Maki <small>担当者内容変更</small>	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 MADOKA	♥♠ マグマヨーガ 骨盤調整 9:30~10:30 三浦 真紀	♥♠ SA-KO-TSUO マグマダイエット 9:30~10:30 Maki <small>内容変更</small>	♥♠ 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	9:00
10:00								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 パワーエナジー 11:00~12:00 高橋 泉	♥♠ マグマファイト 11:00~12:00 MADOKA	♥♠ 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 KYOGO	♥♠ マグマ ステップdeシェイブ 11:00~12:00 ayami	♥♠ マグマ美脚 ヨーガ 11:00~12:00 美香 <small>内容変更</small>	11:00
12:00								12:00
13:00	♥♠ 過替わり 13:00~14:00 kumiko <small>内容変更</small>	♥♠ 過替わり有酸素 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 恵	♥♠ 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	♥♠ マグマヨーガ リラックス 14:30~15:30 KYOGO	♥♠ マグマ ストレッチベーシック 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	♥♠ マグマde ビューティーケア 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	14:00
15:00								15:00
16:00		♥♠ マグマde ビューティーケア 16:00~17:00 TAKAKO	♥♠ マグマ リラクゼーション 16:00~17:00 mamiko			♥♠ マグマ リラクゼーション 16:00~17:00 mamiko	♥♠ マグマ ステップdeシェイブ 16:00~17:00 Maki	16:00
17:00								17:00
18:00	♥♠ マグマボディケア スペシャル 17:30~18:30 相澤	♥♠ 美コア de バランス 17:30~18:30 Shizuka <small>担当者変更</small>	♥♠ マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 KAZU	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 美香	♥♠ マグマファイト 17:30~18:30 akino	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 Yuumi <small>内容変更</small>	♥♠ マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 saori	18:00
19:00	♥♠ マグマ ビューティーシェイブ 18:45~19:45 相澤	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:45~19:45 SHIMA	♥♠ マグマヨーガ 骨盤調整 18:45~19:45 AKANE	♥♠ マグマ美脚ヨーガ 18:45~19:45 美香	♥♠ マグマde ビューティーケア 18:45~19:45 kumiko	♥♠ マグマヨーガ ベーシック 19:00~20:00 EMIJAY <small>担当者内容変更</small>	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 MIYAKO <small>内容変更</small>	19:00
20:00	♥♠ マグマde ビューティーケア 20:00~21:00 Maki	♥♠ マグマ美脚ヨーガ 20:00~21:00 KYOGO	♥♠ 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	♥♠ 美コア de バランス 17:30~18:30 SAYO <small>担当者変更</small>	♥♠ マグマファイト 20:30~21:30 akino <small>担当者内容変更</small>	♥♠ マグマde ビューティーケア 20:30~21:30 MIYAKO <small>内容変更</small>	20:00
21:00		♥♠ マグマde ビューティーケア 21:15~22:15 KYOGO	♥♠ マグマヨーガ ベーシック 21:15~22:15 MIYAKO <small>担当者内容変更</small>	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:15~22:15 nami	♥♠ マグマヨーガ ルーシーダットン 21:15~22:15 RYU <small>担当者内容変更</small>			21:00
22:00								22:00

### 【プログラムご利用案内】

- ◇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。
- ◇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。
- ◇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。

- ★ ♡♠ 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。

### 【10月のお知らせ】

- ★10/4 (水)は短縮営業の為18:45~レッスン開始になりますのでご了承下さい。
- ★10/9(月)祝日の為16:00~レッスン増枠になります。是非ご参加下さい。

### 【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 9:00~21:30  
水・金 9:00~23:00  
火・木 7:45~23:00  
土・日 7:45~22:00

ご予約開始 毎月25日  
(翌月1日~末日まで)

◆ ヨーガレッスン ～マグマとヨ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	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
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、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。	★		
マグマヨーガデトックス	座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、排毒効果を促進していきます。	★		
マグマヨーガリラックス	ヨ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。股関節周りを調整し、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。		★	
マグマヨーガベーシック	マグマ効果×ヨ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、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。		★	
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、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。		★	
マグマヨーガ美脚	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。ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」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。			★
マグマルーシーダットン			★	




～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～

プログラム名	内容	初めての方にお薦め	マグマに慣れてきた方にお薦め	しっかり効果を出したい方向け
ボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア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。	★		
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、身体の状態を整え、全ての方にオススメです。	★		
マグマセラピーボール	マグマ環境が作り出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、しなやかに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。			★
マグマピラティスボール	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。			★

～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
ステップdeシェイプ	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたかたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます！	★		
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！爆発的に汗が吹き出します。			★
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レの集大成である、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に期待ができます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善の為のプログラムです。		★	
BODY ～ヨシ's Booty Boom～	丸く盛り上がったセクシーなBody（お尻）目指して、ストレッチボールを使いエクササイズ。お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズをしないと、なかなかプリッと丸く盛り上がった美尻になりません。お尻をメインにお腹周りも全身の脂肪燃焼も行って有酸素運動！！			★
マグマde美コアバランス	ヨガ・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。			★

# 2017年10月9日(月)祝日体育の日プログラム

8:00			8:00
9:00			9:00
10:00	 <b>マグマピラティス</b> 9:30~10:30 MISUZU	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。	10:00
11:00	<b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 11:00~12:00 三浦 真紀	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。股関節周りを調整し、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。	11:00
12:00			12:00
13:00	<b>マグマリズムケア</b> 13:00~14:00 kumiko	有酸素の代表的なリズムシェイプで思い切り脂肪燃焼した後に筋膜リリースでしっかりケア。 ありそうでなかったリズムシェイプとビューティー	13:00
14:00			14:00
15:00	 <b>マグマヨーガリラックス</b> 14:30~15:30 kimie	ヨ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。	15:00
16:00	 <b>SA-KO-TSUOマグマダイエット</b> 16:00~17:00 emiko	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨周りの自立神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トレの集大成である、見た目から変える「鎖骨SA-KO-TSU」に着目し	16:00
17:00			17:00
18:00	 <b>マグマボディケアスペシャル</b> 17:30~18:30 相澤	人気のヨガやストレッチ、ビューティーケア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爽快感、活力が湧いてくるようなリラックス間…等、良いと	18:00
19:00	<b>マグマビューティシェイプ</b> 18:45~19:45 相澤	女性の身体で一生大事な骨盤底筋から腹圧を目覚める、ウエストシェイプアップ、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効	19:00
20:00			20:00
21:00	 <b>マグマdeビューティーケア</b> 20:00~21:00 Emiko	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。	21:00

**【insea麹町店10月代行情報】**

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
10/1(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→kimie
10/1(日)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマdeビューティーケア	chiri→kimie
10/2(月)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマヨーガリラックス	KYOCO→kimie
10/2(月)	20:00~21:00	【男女混合】 マグマdeビューティーケア	Maki→Emiko
10/3(火)	20:00~21:00	マグマ美脚ヨーガ	KYOCO→MIYAKO
10/3(火)	21:15~22:15	【男女混合】 マグマdeビューティーケア	KYOCO→MIYAKO
10/4(水)	18:45~19:45	マグマヨーガ骨盤調整→マグマヨーガベーシック	AKANE→RUI
10/4(水)	20:00~21:00	マグマヨーガヒーリングデトックス→マグマヨーガデトックス	AKANE→RUI
10/6(金)	11:00~12:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	KYOCO→YUKARI
10/6(金)	13:00~14:00	マグマストレッチベーシック	KYOCO→YUKARI
10/7(土)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマヨーガ骨盤調整	chiri→Yuumi
10/7(土)	19:00~20:00	【男女混合】 マグマヨーガベーシック→【男女混合】 マグマセラピーボール	EMIJAY→Emiko
10/8(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→【男女混合】 マグマセラピーボール	chiri→Emiko
10/8(日)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマdeビューティーケア	chiri→Emiko
10/9(月)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマヨーガリラックス	KYOCO→kimie
10/13(金)	11:00~12:00	マグマヨーガヒーリングデトックス→マグマdeビューティーケア	KYOCO→Maki
10/13(金)	13:00~14:00	マグマストレッチベーシック→マグマヨーガヒーリングデトックス	KYOCO→kimie
10/15(日)	11:00~12:00	マグマヨーガベーシック	美香→RUI
10/16(月)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマヨーガリラックス→【男女混合】 マグマヨーガ骨盤調整	KYOCO→Saori
10/16(月)	20:00~21:00	【男女混合】 マグマdeビューティーケア	Maki→Emiko
10/19(木)	11:00~12:00	マグマ美脚ヨーガ→SA-KO-TSUOマグマダイエット	稲葉→Maki
10/21(土)	16:00~17:00	マグマリラクゼーション	mamiko→Emiko
10/26(木)	11:00~12:00	マグマ美脚ヨーガ→SA-KO-TSUOマグマダイエット	稲葉→Maki
10/28(土)	19:00~20:00	【男女混合】 マグマヨーガベーシック	EMIJAY→RUI
10/29(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→【男女混合】 マグマセラピーボール	chiri→Emiko
10/29(日)	14:30~15:30	【男女混合】 マグマdeビューティーケア	chiri→Emiko

月曜日13:00~14:00 交替わり 【 kumiko 】	
10/2(月)	マグマdeビューティーケア
10/9(月)	マグマリズムケア(祝日スペシャルプログラム)
10/16(月)	マグマdeビューティーケア
10/23(月)	マグマリズムシェイプ
10/6(月)	マグマdeビューティーケア

火曜日13:00~14:00 有酸素交替わり 【 MIDORI 】	
10/3(火)	【男女混合】 SA-KO-TSUOマグマダイエット
10/10(火)	マグマde21世紀美容体操
10/17(火)	【男女混合】 SA-KO-TSUOマグマダイエット
10/24(火)	マグマde21世紀美容体操
10/31(火)	【男女混合】 SA-KO-TSUOマグマダイエット