

	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		♥♠ マグマピラティス 8:00~9:00 小川	♥♠ マグマ ヨーガデトックス 8:00~9:00 美香	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	♥♠ 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-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	♥♠ マグマヨーガ ベーシック 9:15~10:15 美香	9:00
10:00							♥♠ マグマ リラクゼーション 10:30~11:30 Emiko	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 ビューティーシェイブ 11:00~12:00 相澤	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 KYOCO	♥♠ マグマ ステップdeシェイブ 11:00~12:00 ayami	♥♠ SA-KO-TSU マグマダイエット 11:45~12:45 Emiko	11:00
12:00								12:00
13:00	♥♠ マグマde ビューティーケア 13:00~14:00 kumiko	♥♠ Sintex Tone & Beauty 14:30~15:30 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 ヨーガ骨盤調整 13:00~14:00 KYOCO	♥♠ 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 KYOCO	♥♠ マグマ リラクゼーション 14:30~15:30 MIDORI	♥♠ マグマ ステップdeシェイブ 14:30~15:30 TAKAKO	♥♠ 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 パワーエナジー 14:30~15:30 Chiri	♥♠ マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 Maki	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	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 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	♥♠ マグマファイト 17:30~18:30 akino	♥♠ 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	♥♠ 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de 美コアバランス 18:45~19:45 SAYO	♥♠ マグマピラティス 18:45~19:45 MIHO	♥♠ 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	♥♠ マグマファイト 18:45~19:45 akino	♥♠ マグマヨーガ ベーシック 19:00~20:00 MIYAKO	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 KYOCO	♥♠ マグマヨーガ パワーエナジー 20:00~21:00 MIYAKO	♥♠ マグマヨーガ ヒーリングデトックス 20:00~21:00 nami	♥♠ マグマde 美コアシェイブ 20:00~21:00 SAYO	♥♠ マグマヨーガ デトックス 20:00~21:00 MIJAY	♥♠ マグマde ビューティーケア 20:30~21:30 MIYAKO	20:00
21:00		♥♠ マグマde ビューティーケア 21:15~22:15 KYOCO	♥♠ マグマストレッチ ベーシック 21:15~22:15 MIYAKO	♥♠ マグマヨーガ 骨盤調整 21:15~22:15 nami	♥♠ マグマヨーガ 週替わりルーシーダットン 21:15~22:15 RYU	♥♠ マグマストレッチ & マッサージ 21:15~22:15 RYU		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2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。

### 【ご予約】

insea 麹町店  
TEL 03-3261-0333  
〒102-0083

### 【3月のお知らせ】

- ★3/7 (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。
- ★3/21(水)は祝日営業の為レッスン増枠いたしますので祝日プログラムをご覧ください。

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・土 7:45~23:00  
日 7:45~22:00

ご予約開始 毎月25日  
(翌月1日~末日まで)