

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:00		★♥♂ ♀ マグマストレッチ ベーシック 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		内容変更					★♥♂ ♀ マグマ ヨーガ ベーシック 9:15~10:15 美香	9:00
10:00	★♥♂ ♀ マグマピラティス 9:30~10:30 MISUZU	★♥♂ ♀ マグマ ステップdeシェイプ 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 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	★♥♂ ♀ マグマリズム シェイプ 11:00~12:00 MADOKA	★♥♂ ♀ マグマ ビューティーシェイプ 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シェイプ 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			内容変更					12:00
13:00	★♥♂ ♀ マグマストレッチ ベーシック 13:00~14:00 NAOMI	★♥♂ ♀ 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 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	内容担当者変更	内容変更						14:00
15:00	★♥♂ ♀ マグマ ヨーガ リラックス 14:30~15:30 KYOCO	★♥♂ ♀ Sintex Tone & Beauty 14:30~15:30 MIDORI	★♥♂ ♀ マグマ ステップdeシェイプ 14:30~15:30 TAKAKO	★♥♂ ♀ マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 Chiri	★♥♂ ♀ マグマ美脚 ヨーガ 14:30~15:30 Yuumi	★♥♂ ♀ 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	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シェイプ 16:00~17:00 Maki	16:00
17:00	★♥♂ ♀ 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	17:00
18:00								18:00
19:00	★♥♂ ♀ マグマ ビューティーシェイプ 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 パワーエナジー 19:00~20:00 MIYAKO	19:00
20:00	★♥♂ ♀ マグマ ヨーガ ヒーリングデトックス 20:00~21:00 JUNKO	★♥♂ ♀ マグマ美脚 ヨーガ 20:00~21:00 KYOCO	★♥♂ ♀ マグマ ヨーガ 骨盤調整 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 美コア週替わり 20:00~21:00 SAYO	★♥♂ ♀ マグマ ヨーガ デトックス 20:00~21:00 EMIJAY	★♥♂ ♀ マグマde ビューティーケア 20:30~21:30 MIYAKO	20:00
21:00	内容担当者変更	★♥♂ ♀ マグマde ビューティーケア 21:15~22:15 KYOCO	★♥♂ ♀ マグマ ヨーガ ヒーリングデトックス 21:15~22:15 MIYAKO	★♥♂ ♀ マグマ ヨーガ 骨盤調整 21:15~22:15 nami	★♥♂ ♀ マグマ美脚 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			内容変更		内容変更			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。

【4月のお知らせ】

- ★4/4 (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。
- ★4/15 2周年記念の為レッスン内容が一部変更になります。
- ★4/30(月)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。

【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・土 7:45~23:00
日 7:45~22:00

★♂ ♀ 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。

ご予約開始 毎月25日
(翌月1日~末日まで)