

2018年1月8日（月）成人の日

7:00			7:00
8:00	ボディケア スペシャル 8:00～9:00 相澤	人気ヨガやストレッチ、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	8:00
9:00	NEW マグマヨーガ パワーエナジー 9:30～10:30 高橋 泉	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。	9:00
10:00			10:00
11:00	マグマde 美コアバランス 11:00～12:00 巢立 まゆ	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。	11:00
12:00	NEW		12:00
13:00	マグマ ビューティシェイプ 13:00～14:00 相澤	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。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30～15:30 IZUMI	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。	15:00
16:00	マグマアナトミック 骨盤ヨーガ 16:00～17:00 松葉	身体の中心部であり、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤・股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉の筋肉をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果で、より身体を引き締め、ウエスト周りをサイズダウン！	16:00
17:00	Boot Camp 17:30～18:30 GAPPY	パワフルにアクティブに、さらにパワーアップ！ 心も身体もますます元気になる ハッピーエクササイズ、スペシャルトレーニングです。 脂肪燃焼効果を高めてスレンダーボディを目指していきましょう。	17:00
18:00	NEW		18:00
19:00	マグマセラピー ボール 19:00～20:00 由香	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマ ストレッチフロウ 20:30～21:30 平田	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います。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。	21:00
22:00	マグマヨーガ デトックス 22:00～23:00 Kyoco	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。じわじわとあたため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。	22:00

- ★ 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。
- ★ 危険！マーク：マグマスタジオで行われるクラスの中で最も運動強度の高いプログラムです。

【ご予約】
TEL 03-5789-0660

営業時間
7:45～23:30

