


2018年2月12日（月）建国記念日振替休日

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	8:00
9:00	 定員13 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			12:00
13:00	 SA-KO-TSUマグマダイエット 13:00～14:00 Emiko	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。	13:00
14:00	担当者・内容変更		14:00
15:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30～15:30 Kozue	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	 担当者変更 マグマヨーガ パワーエナジー 16:00～17:00 Yui	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。	16:00
17:00	担当者・内容変更		17:00
18:00	 Boot Camp 17:30～18:30 CAPPY	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。	18:00
19:00	定員14 マグマボディスリム 19:00～20:00 由香	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう♪	19:00
20:00	内容変更 定員14		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 itomari	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

