

# 2018年3月21日（水）春分の日

7:30		7:30
8:00	<p>マグマストレッチベーシック 8:00~9:00 CAPPY</p> 	<p>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。</p>
9:00		9:00
10:00	<p> マグマリズムシェイプ 9:30~10:30 CAPPY</p>	<p>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。</p>
11:00	<p> 美スタイルヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 MARI</p>	<p>深い呼吸に合わせて流れるように大きく動いていきます。ポーズ数も多く呼吸に合わせて止まることなく次々に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかり身体を使う事ができます。</p>
12:00		12:00
13:00	<p>マグマdeビューティケア 13:00~14:00 相澤</p>  <p>定員13名</p>	<p>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。</p>
14:00		14:00
15:00	<p> マグマ相澤スペシャルダンスmix 14:30~15:30 相澤</p>	<p>アップテンポな音楽に合わせて楽しく身体を動かします。相澤コンダクターオリジナルレッスンです。</p>
16:00	<p> body ART@Training 16:00~17:00 丹 憲一</p> <p>担当者・内容変更</p>	<p>ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズ。呼吸とともにカラダ全体を運動させながら全身(全部=すべて)を使って運動することでカラダ本来の機能を高めていきます。有酸素能力・筋力・柔軟性を高め、美しくしなやかな身体作りを目指します。</p>
17:00		17:00
18:00	<p>ヨガBOU 17:30~18:30 岡本ジェニー</p>  <p>担当者・内容変更</p> <p>定員13名</p>	<p>～美しく!!ヨガ棒で背中美人・しなやかでスタイリッシュなボディメイク!!～ 「ヨガ棒で、肩甲骨を最大限に動かし、猫背の改善、肩こりの解消、的確な背骨へのアプローチ!!しなやかで、すっきりした美しい背中を目指します。担ぐ・ゆだねる・導かれる…そんな体験をぜひ!!」</p>
19:00	<p> SA-KO-TSUGUMAGMAダイエット 19:00~20:00 NATSUKI</p>	<p>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-TSUGU)」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。</p>
20:00		20:00
21:00	<p>マグマdeビューティケア 20:30~21:30 NATSUKI</p>  <p>定員13名</p>	<p>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。</p>
22:00	<p> マグマde美コアデトックス 22:00~23:00 SAYO</p>	<p>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ためのプログラムです。</p>



★ 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

