

2018年4月29日（日）昭和の日

7:30			7:30
8:00	美ボディシェイプ 8:00~9:00 Mizuho 定員13名	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ったからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバスタップも期待できます。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマストレッチベーシック 9:30~10:30 ASAMI	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。	10:00
11:00	マグマリズムシェイプ 11:00~12:00 MADOKA	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。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガデトックス 13:00~14:00 Mayuko	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。じわじわとあたたまっ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、デトックス効果を促進していきます。	13:00
14:00			14:00
15:00	【有酸素祝日プログラム】 14:30~15:30 NATSUKI original	【NATSUKI Original Exercise】 音楽に合わせて、楽しくエクササイズ！ 全身の筋トレに加え、ヒップアップを意識したトレーニングもしっかり組み合わせていきます。	15:00
16:00	マグマdeビューティーケア 16:00~17:00 Chiri 定員13名	筋線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。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマde美コアシェイプ～基礎～ 17:30~18:30 SAYO	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。	18:00
19:00	body ART@Training 19:00~20:00 阿部	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 20:30~21:30 CHIEKO	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。	21:00

★ 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。

【ご予約】
TEL 03-5789-0660

営業時間
7:45~22:30
ご予約開始 毎月25日

