







# 2018年9月17日（月）敬老の日

7:30		7:30	
8:00	<p>マグマストレッチフロウ 8:00～9:00 相澤</p> 	<p>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。</p>	8:00
9:00		9:00	
10:00	<p>マグマヨーガパワーエナジー 9:30～10:30 高橋 泉</p>	<p>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。</p>	10:00
11:00	<p>マグマストレッチベーシック 11:00～12:00 Mayuko</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>	11:00
12:00	<p>担当者・内容変更</p>		12:00
13:00	<p>マグマビューティシェイプ 13:00～14:00 相澤</p>	<p>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。*</p>	13:00
14:00		14:00	
15:00	<p>マグマヨーガヒーリングデトックス 14:30～15:30 Maya</p> 	<p>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。</p>	15:00
16:00	<p>マグマアナトミック骨盤ヨーガ 16:00～17:00 松葉</p>	<p>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す、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！</p>	16:00
17:00		17:00	
18:00	<p>マグマボディスリム 17:30～18:30 TETSUYA</p> <p><b>定員14名</b></p>	<p>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♪</p> <p>担当者・内容変更</p>	18:00
19:00	<p>マグマヨーガルーシーダットン 19:00～20:00 由香</p> 	<p>ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン(SEN: せん)を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、ゆがみも解消していきます。</p>	19:00
20:00		20:00	
21:00	<p>マグマストレッチフロウ 20:30～21:30 平田</p> 	<p>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。</p>	21:00
22:00	<p>マグマヨーガヒーリングデトックス 22:00～23:00 KYOCO</p> 	<p>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。</p> <p>担当者変更</p>	22:00



★ 初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンは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

