

2018年10月8日（月） 体育の日

7:30			7:30
8:00	マグマストレッチフロウ 8:00~9:00 Maki	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。	8:00
9:00	担当者変更		9:00
10:00	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。	10:00
11:00	マグマdeビューティーケア 11:00~12:00 Chiri	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。	11:00
12:00	定員13名		12:00
13:00	SA-KO-TSUGUMAGMA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 Maya	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！	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマdeBootCAMP 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な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	マグマヨーガルーシーダットン 19:00~20:00 岡本	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。	19:00
20:00	担当者変更		20:00
21:00	マグマストレッチフロウ 20:30~21:30 相澤	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	担当者変更		22:00
22:00	マグマヨーガデトックス 22:00~23:00 柏 竜司	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。	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

