

# 2018年10月15日（月）9周年特別プログラム

7:30			7:30
8:00	マグマストレッチフロウ 8:00～9:00 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。	8:00
9:00	9周年スペシャルVer.		9:00
10:00	マグマヨーガパワーエナジー 9:30～10:30 高橋 泉	<b>(9周年スペシャルver.詳細後日公開！)</b> 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	9周年スペシャルVer.		13:00
13:00	マグマビューティシェイプ 13:00～14:00 相澤	<b>(9周年スペシャルver.)</b> いつものコアマッスルからのアプローチから現在美活部のみで使用しているヒップアップバンドを使い、更なる女性らしいボディとシェイプアップリフトアップ！終わった後にお身体の違いが分かるスペシャルプログラムです。	13:00
14:00			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	9周年スペシャルVer.		16:00
16:00	マグマアナトミック骨盤ヨーガ 16:00～17:00 松葉	<b>(9周年スペシャルver.後日詳細公開！)</b> 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し、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、ウェスト周りをサイズダウン！	16:00
17:00	9周年スペシャルVer.		17:00
18:00	マグマdeBootCAMP 17:30～18:30 CAPPY	<b>【広尾本店限定レッスン】</b> <b>(9周年スペシャルver.詳細後日公開！)</b> 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	9周年スペシャルVer.		19:00
19:00	マグマヨーガルーシーダットン 19:00～20:00 由香	<b>(9周年スペシャルver.後日詳細公開！)</b> 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			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 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、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

