


2018年11月23日（金） 勤労感謝の日

7:30			7:30
8:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 8:00～9:00 CAPPY	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートと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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマヨーガパワーエナジー 9:30～10:30 YUKARI 担当者変更	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 相澤 定員13名	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、芯から潤った通りの良い身体を作ります。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマピラティスポール 13:00～14:00 大山	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。	13:00
14:00	祝日スペシャルレッスン マグマリラクゼーション大石オリジナル ～肩凝り・腰痛改善スペシャル～ 14:30～15:30 大石 定員13名	ストレッチポールを使用し、インナーマッスルを中心に刺激しカラダの動きを調整します。 また、ロミボール(6cmのボール)を使用し肩こり・腰痛を楽にします。	14:00
15:00			15:00
16:00	body Art@ Training 16:00～17:30 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。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマde美コアシェイプ～中級～ 17:30～18:30 山口 絵里加	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、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るプログラムです。	18:00
19:00	マグマファイト 19:00～20:00 TETSUYA	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマボディケアスペシャル 20:30～21:30 相澤 定員13名	人気のヨガやストレッチ、ビューティーケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいところ！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	21:00
22:00	祝日スペシャルレッスン マグマヨーガ美脚ルーシーダットン 22:00～23:00 RYU	脚の形の綺麗な「タイの女性」が行っている体操をご紹介します。ルーシーダットンの特徴であるストレッチ等に加えて、セルフマッサージを行う事でより代謝を高め、デトックス効果が期待できます。血管、リンパ、神経、ツボなどを刺激して眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ美脚へと導いていきます。	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

