

# 2018年12月24日（月）天皇誕生日振替休日

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			9:00
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	マグマビューティーシェイプ 13:00～14:00 相澤	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。	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	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	広尾本店限定		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 由香	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	X'masスペシャル		20:00
21:00	X'masビューティースペシャル 20:30～21:30 相澤	有酸素運動と筋膜リリースを組み合わせたX'masならではの相澤コンダクターオリジナルレッスンになります。X'masはマグマで楽しく、キレイになりましょう！	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。

【ご予約】  
TEL 03-5789-0660  
ご予約開始 毎月25日

