

2019年1月3日（木）新年初日

7:30			7:30
8:00	マグマピラティス 8:00～9:00 ASAMI	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。 マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	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 Mayuko	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	body ART@Training 11:00～12:00 Sae	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。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 13:00～14:00 RUI	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。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマ美脚ヨーガ 14:30～15:30 KYOCO	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。	15:00
16:00	SA-KO-TSUマグマダイエット 16:00～17:00 NATSUKI	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。	16:00
17:00	増枠 マグマdeビューティーケア 17:30～18:30 NATSUKI 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、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。 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。	17:00
18:00			18:00
19:00	マグマボディスリム 19:00～20:00 由香 定員14名	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♪	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマヨーガルーシーダットン 20:30～21:30 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、歪みも解消していきます。	21:00
22:00	マグマdeビューティーケア 22:00～23:00 柏 竜司	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。 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。	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

