

2019年9月16日（月）敬老の日

7:30			7:30
8:00	マグマストレッチビューティーアップ 8:00～9:00 相澤	自然にリンパの流れを促し全身をリフトアップしながらストレッチ！お肌を潤し、フェイスラインまで違いのわかるプログラムです。1週間で快適に気持ちよくスタートしましょう！	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマヨーガフロースタイル 9:30～10:30 高橋 泉	呼吸と動きを一体化させ流れるように大きく動いていくクラスです。ポーズ数も多く徐々に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかり身体を使う事が出来ます。マグマスタジオで大きく身体を動かし血行促進、脂肪燃焼効果、デトックス効果を高めていきます。	10:00
11:00	マグマトータルボディシェイプ 11:00～12:00 Maki	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズをマグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 12:30～13:30 JUNKO	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	マグマピラティスボール 14:00～15:00 MIHO	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。	14:00
15:00			15:00
16:00	SA-KO-TSUマグマダイエット 15:30～16:30 平田	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	マグマヨーガベーシックプラス 17:00～18:00 MARI	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせせたクラスです。下半身、体幹の強化とともに柔軟性を向上させ、身体の歪みを整え、健やかな心と身体を目指していきます。	17:00
18:00			18:00
19:00	マグマトータルボディシェイプ 18:30～19:30 由香	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズをマグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	19:00
20:00	マグマウェーブリング ～コンディショニング～ 20:00～21:00 由香	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェーブリング】を使用し、シェイプ版＆コアバランス版よりも更に細かい角度からの全身にアプローチしていきます。	20:00
21:00			21:00

★ 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お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

