

2019年9月23日（月）秋分の日

7:30			7:30
8:00	マグマストレッチベーシック 8:00～9:00 村田 智代美	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態を整え、全ての方にオススメです。	8:00
9:00	担当者・内容変更		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	マグマヨーガベーシックプラス 14:00～15:00 Maya	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせたクラスです。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。	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	マグマピラティスボール 17:00～18:00 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。	17:00
18:00	担当者・内容変更		18:00
19:00	マグマリズムシェイプ 18:30～19:30 ARENA	ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。	19:00
20:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 20:00～21:00 ARENA	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。	20:00
21:00	担当者・内容変更		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

