

2017年4月29日(土) 昭和の日プログラム

8:00	マグマヨーガ骨盤調整 8:00~9:00 HIROKO	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマピラティス 9:30~10:30 Fumika	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。	10:00
11:00	マグマヨーガデトックス 11:00~12:00 Fumika	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。じわじわとあたため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、排毒効果を促進していきます。	11:00
12:00			12:00
13:00	 スリムアップヨガ 14:30~15:30 三浦 真紀	通常のヨガレッスンと違いターゲットアーサナは無く、ヨガのアーサナに動きを加えて、お腹、お尻、もも周辺の体の中心部をたっぷり動かします。各動きは呼吸に合わせてゆっくり3回ずつ、最後に一呼吸キープし代謝アップ、脂肪燃焼、引締め、ボディラインを整えます。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマヨーガリズムシェイプ 14:30~15:30 橋本 知子	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。	15:00
16:00	マグマdeビューティケア 16:00~17:00 kimie	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。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマ美脚ヨガ 17:30~18:30 kimie	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を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきます。	18:00
19:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 19:00~20:00 kimie	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマde美bodyシェイプ 20:30~21:30 みずほ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ってからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでハストアップも期待できます。	21:00
22:00	 美脚ルーシーダットン 22:00~23:00 RYU	ルーシーダットンのアプローチの中でも特に「美脚」を意識した内容を中心に行うレッスンです。脚の形の綺麗なタイの女性達が行っている体操をご紹介します。ストレッチ等に加えて、セルフマッサージを行うことで、より代謝を高めていきます。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

