

2017年8月11日(金) 山の日 祝日プログラム

8:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 8:00~9:00 HIROKO	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマdeビューティーケア 9:30~10:30 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	10:00
11:00	SA-KO-TSUマグマダイエット 16:00~17:00 Emiko	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シの集大成である、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。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガ骨盤調整 13:00~14:00 三浦 真紀	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、シェイプアップ効果も高めていきます。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマリラクゼーション 17:30~18:30 三浦 真紀	ストレッチポールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。【定員13名】	15:00
16:00	マグマピラティス 16:00~17:00 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。	16:00
17:00			17:00
18:00	背中ビューティー 17:30~18:30 Fumika	内容は楽しみに！！	18:00
19:00	マグマストレッチベーシック 19:00~20:00 mariko	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマヨーガベーシック 20:30~21:30 Noriko	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	21:00
22:00	ボディスリム 22:00~23:00 TETSUYA	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♪	22:00

Magma spastudio insea 用賀店
 予約はコチラ★→TEL 03-5491-5611

月~金・日 7:45~23:30
 土 7:45~22:00

ご予約開始 毎月前月25日

