

2017年12月23日(土) 天皇誕生日 祝日プログラム

8:00	マグマヨガ骨盤調整 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、シェイプアップ効果も高めていきます。	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	背中ビューティフル 11:00~12:00 Fumika	背中に頑固にへばりついている「肩甲骨」を動かして滑らせ分厚く固まってる老廃物を流していきます。レッスン後にはスッキリ薄い背中になります。美しい背中、綺麗な後ろ姿を作るスペシャルプログラム。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマボディケアスペシャル 13:00~14:00 SHIMA	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感等、いいとこどり！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマリズムシェイプ 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ビューティーケア 16:00~17:00 KYOCO	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	マグマヨガ骨盤調整 17:30~18:30 KYOCO	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。	18:00
19:00	祝日ヨガレッスン 19:00~20:00 kimie	内容はお楽しみに♡	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマde美ボディシェイプ 20:30~21:30 Mizuho	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バストアップも期待できます。	21:00
22:00	マグマストレッチ&マッサージ 22:00~23:00 RYU	ストレッチに加えて、セルフマッサージを行う事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、カラダの歪みも解消していきます。	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

