

# 2018年1月3日(水) 新年プログラム

8:00	<p><b>マグマストレッチベーシック</b> 8:00~9:00 大石</p> 	<p>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、全ての方にオススメです。</p>	8:00
9:00			9:00
10:00	<p><b>マグマヨーガリラックス</b> 9:30~10:30 三浦 真紀</p> 	<p>ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。</p>	10:00
11:00	<p><b>マグマファイト</b> 11:00~12:00 ヨシ</p> 	<p>マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。</p>	11:00
12:00			12:00
13:00	<p><b>マグマdeビューティーケア</b> 13:00~14:00 KYOCO</p> 	<p>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。</p>	13:00
14:00			14:00
15:00	<p><b>マグマラテンシェイプ</b> 14:30~15:30 SAORI</p> 	<p>サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。</p>	15:00
16:00	<p><b>増枠</b></p> <p><b>マグマヨーガ骨盤調整スペシャル</b> 16:00~17:00 MIYAKO</p> 	<p>original</p> <p>内容は楽しみに♡</p>	16:00
17:00			17:00
18:00	<p><b>マグマdeビューティーケア</b> 17:30~18:30 MIYAKO</p> 	<p>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。</p>	18:00
19:00	<p><b>マグマストレッチ&amp;マッサージ</b> 19:00~20:00 RYU</p> 	<p>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。</p>	19:00
20:00			20:00
21:00	<p><b>マグマヨーガパワーエナジー</b> 20:30~21:30 kimie</p> 	<p>立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。</p>	21:00

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

