

2018年1月8日(月) 成人の日 祝日プログラム

8:00	マグマヨーガデトックス 8:00~9:00 HIROKO	 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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマリラクゼーション 9:30~10:30 HIROKO	 ストレッチボールを使用し、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】	10:00
11:00	マグマヨーガパワーエナジー 11:00~12:00 YOKO	 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。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 13:00~14:00 YOKO	 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			14:00
15:00	祝日ヨガレッスン 14:30~15:30 三浦真紀	 内容は楽しみに♡	15:00
16:00	マグマリラクゼーション 16:00~17:00 大石	 ストレッチボールを使用し、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】	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマストレッチベーシック 17:30~18:30 mamiko	 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。	18:00
19:00	マグマヨーガ骨盤調整 19:00~20:00 kimie	 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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマハワイアンシェイプ 20:30~21:30 kimie	 ハワイアンミュージックに合わせ、常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。また、心も元気になることまちがいなし！	21:00
22:00	マグマde美コアデトックス 22:00~23:00 RIE	 ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり心と身体をゆるめて全身のデトックス効果に期待ができます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善のためのプログラムです。	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

