

# 2018年4月30日(月) 振替休日 祝日プログラム

8:00	<b>マグマdeビューティーケア</b> 8:00~9:00 HIROKO	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	<b>ステップdeシェイプ</b> 9:30~10:30 Emiko	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたいたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます！	10:00
11:00	<b>マグマヨガパワーエナジー</b> 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	<b>マグマヨガヒーリングデトックス</b> 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	<b>マグマ美脚ヨガ</b> 14:30~15:30 三浦 真紀	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になり、美しい立ち姿勢を作っていきましょう。	15:00
16:00	<b>マグマリラクゼーション</b> 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。	16:00
17:00	増枠 <b>背中ビューティフル</b> 17:30~18:30 Fumika	original 背中に頑固にへばりついている“肩甲骨”を動かし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。	17:00
18:00			18:00
19:00	<b>マグマヨガ骨盤調整</b> 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	<b>マグマハワイアンシェイプ</b> 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	<b>マグマde美コアデトックス</b> 22:00~23:00 SAYO	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