










# 2018年11月3日(金) 文化の日 祝日プログラム

8:00	<b>マグマヨーガ 骨盤調整</b> 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	<b>マグマピラティス</b> 9:30~10:30 中村 なおこ	 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	<b>マグマストレッチベーシック</b> 11:00~12:00 中村 なおこ	 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。	11:00
12:00			12:00
13:00	<b>マグマボディケアスペシャル</b> 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	<b>マグマストレッチフロー</b> 14:30~15:30 SHIMA	 不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われていています。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。	15:00
16:00	<b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 16:00~17:00 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。	16:00
17:00			17:00
18:00	<b>マグマdeビューティケア</b> 17:30~18:30 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、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。	18:00
19:00	<b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 19:00~20:00 kimie	 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。	19:00
20:00			20:00
21:00	<b>マグマヨーガパワーエナジー</b> 20:30~21:30 kimie	 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。	21:00
22:00			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

