

2018年11月23日(金) 勤労感謝の日 祝日プログラム

8:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマdeビューティーケア 9:30~10:30 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。	10:00
11:00	SA-KO-TSUマグマダイエット 11:00~12:00 Emiko	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トシの集大成である、見た目から変える「鎖骨(SA-KO-TSU)」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガ骨盤調整 13:00~14:00 YUKARI	 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。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマリラクゼーション 14:30~15:30 YUKARI	 ストレッチポールを使用し、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】	15:00
16:00	マグマヨーガベーシック 16:00~17:00 YOKO	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマヨーガデトックス 17:30~18:30 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。じわじわとあたたまっ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、デトックス効果を促進していきます。	18:00
19:00	マグマストレッチフロウ 19:00~20:00 mamiko	 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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマヨーガ骨盤調整 20:30~21:30 marina	 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。	21:00
22:00			22:00

