

# 2018年12月24日(月) 振替休日 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か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
週替り			
11:00	<b>マグマヨガベーシック</b> 11:00~12:00 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。	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、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す。	15:00
original			
16:00	<b>ロミボール</b> 16:00~17:00 大石	ロミボール(6cmのボール)を使用し、経穴(ツボ)刺激や深部の筋肉をほぐし、血流やリンパの流れを整えます。セルフ調整法を取り入れて、体の動きを調整します。肩凝りや腰痛を解消したいかたにお勧めです。	16:00
17:00			17:00
増枠			
18:00	<b>坊主ヨガ</b> 17:30~18:30 kimie	大人気特別レッスン！ 前半はヨガで身体をほぐし、後半に説法を聞きながらスーパーデトックス！	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い！	21:00
22:00			22:00