


2019年1月3日(木) 短縮営業日 プログラム

8:00	マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 末廣	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	SA-KO-TSUマグマダイエット 9:30~10:30 Maki	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レの集大成である、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。	10:00
11:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 13:00~14:00 YUKARI	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。	11:00
12:00			12:00
13:00	ステップdeマグマ 13:00~14:00 YUKARI	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです!!	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマdeビューティーケア 14:30~15:30 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。	15:00
16:00	 body ART@Training 16:00~17:00 Sae	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズ。呼吸とともにカラダ全体を運動させながら全身(全部=すべて)を使って運動することでカラダ本来の機能を高めしていきます。有酸素能力・筋力・柔軟性を高め、美ししなやかな身体作りを目指します。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマヨーガリラックス 19:00~20:00 maco	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	18:00
19:00	マグマヨーガデトックス 19:00~20:00 maco	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。	19:00
20:00			20:00
21:00			21:00
22:00			22:00