

2019年1月14日(月) 成人の日 プログラム

8:00	マグマdeビューティーケア 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	ステップdeシェイプ 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
11:00	マグマヨーガパワーエナジー 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	マグマヨーガヒーリングデトックス 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	マグマ美脚ヨガ 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
16:00	ロミボール 16:00~17:00 大石	original 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
18:00	ストレッチベーシック 17:30~18:30 村田 智代美	増枠 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。	18:00
19:00	マグマヨーガデトックス 19:00~20:00 kimie	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	マグマハワイアンシェイプ 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	マグマde美コアバランス 22:00~23:00 Nagoshi Seiko	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、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。	22:00