

# 2018年1月8日(月)成人の日プログラム

8:00	<b>マグマdeビューティーケア</b> 8:00~9:00 kumiko	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>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 9:30~10:30 ERICA	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートと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。	10:00
11:00	<b>マグマピラティス 祝日オリジナル</b> 11:00~12:00 ERICA Special!	☆内容はお楽しみに！！	11:00
12:00			12:00
13:00	<b>マグマストレッチベーシック</b> 13:00~14:00 CAPPY	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。	13:00
14:00			14:00
15:00	<b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 14:30~15:30 CHIEKO	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートと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。	15:00
16:00	<b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 16:00~17:00 chiri	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。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>マグマボディスリム</b> 17:30~18:30 NATSUKI	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう♪	18:00
19:00	<b>BBBマグマダイエット</b> 19:00~20:00 NATSUKI	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポの音楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラックスと柔軟性をアップ！	19:00
20:00			20:00
21:00	<b>マグマヨーガ 祝日オリジナル</b> 20:30~21:30 SHIMA Special!	☆内容はお楽しみに！！	21:00
22:00	<b>マグマリラクゼーション</b> 22:00~23:00 mamiko	ストレッチボールを使用し、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好みの方にオススメです。	22:00

