

2018年2月12日(月)振替休日プログラム

8:00	<p>マグマリズムケア 8:00~9:00 kumiko</p>  	<p>有酸素系のリズムシェイプで思いきり脂肪燃焼した後、筋膜リリースでしっかりケア。ありそうでなかったリズムシェイプとビューティーケアのコラボレッスン。是非デトックス効果お試しください！</p>	8:00
9:00			9:00
10:00	<p>マグマヨーガヒーリングデトックス 9:30~10:30 ERICA</p> 	<p>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。</p>	10:00
11:00	<p>マグマピラティス 11:00~12:00 ERICA</p>	<p>身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。</p>	11:00
12:00			12:00
13:00	<p>マグマストレッチベーシック 13:00~14:00 CAPPY</p> 	<p>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。</p>	13:00
14:00			14:00
15:00	<p>マグマヨーガヒーリングデトックス 14:30~15:30 CHIEKO</p> 	<p>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。</p>	15:00
16:00	<p>マグマピラティス 16:00~17:00 平田</p>	<p>身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリ</p>	16:00
17:00			17:00
18:00	<p>マグマボディスリム 17:30~18:30 NATSUKI</p>	<p>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♪</p>	18:00
19:00	<p>BBBマグマダイエット 19:00~20:00 NATSUKI</p>	<p>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！</p>	19:00
20:00			20:00
21:00	<p>マグマヨーガヒーリングデトックス 20:30~21:30 SHIMA</p> 	<p>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。</p>	21:00
22:00	<p>マグマリラクゼーション&ストレッチ 22:00~23:00 mamiko</p>  	<p>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・肩こりなどを解消していきます。またストレッチすることで筋肉が柔らかくなり、リンパの流れをスムーズにし老廃物を排出しスッキリBODYを目指しましょう。</p>	22:00

