

2018年4月30日(月)昭和の日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>	有酸素系のリズムシェイプで思いきり脂肪燃焼した後に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。是非デドックス効果お試しください！	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> 	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	<p>マグマピラティス 11:00~12:00 ERICA</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。	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 ERICA</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。	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> 	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	<p>マグマヨーガ骨盤調整 16:00~17:00 yurika</p> 	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	16:00
17:00			17:00
18:00	<p>マグマボディスリム 17:30~18:30 NATSUKI</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♪	18:00
19:00	<p>BBBマグマダイエット 19:00~20:00 NATSUKI</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！	19:00
20:00			20:00
21:00	 <p>肩こり解消ヨガツアー 20:30~21:30 SHIMA</p> 	肩こりの原因となる首肩まわりの筋肉のこばりをほぐすヨガポーズや、眼精疲労をとりのぞくルーシーダットンセルフマッサージなどを織り交ぜて肩こり解消を目指す、痛気持ちいい1時間のヨガツアー！肩周りがほぐれると、スタイルアップにも効果あり◎	21:00
22:00	<p>マグマリラクゼーション 22:00~23:00 mamiko</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お好みの方にオススメです。	22:00

