

2018年5月1日(火) insea六本木店6周年プログラム

8:00	マグマボディケアスペシャル 8:00~9:00 ERICA	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいとこどり!のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマボディスリム 9:30~10:30 Emiko	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♪	10:00
11:00	Special! スタイルアップヨガ 11:00~12:00 MARI	立位のポーズで呼吸に合わせて身体を大きく動かしていきます。首、肩周りのコリの解消、ウエスト周りの引き締めやヒップアップ、下半身のむくみ解消!!!女性らしいしなやかなボディと一緒に目指していきましょう。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマストレッチフロウ 13:00~14:00 MARI	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われています。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマ美脚ヨーガ 14:30~15:30 kimie	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	マグマリラクゼーション 16:00~17:00 大石	ストレッチポールを使用し、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。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 17:30~18:30 土師 恵	座りポーズを中心にを行い、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。	18:00
19:00	マグマ美脚ヨーガ 19:00~20:00 KOZUE	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマde美ボディシェイプ~Booty Boom~ 20:30~21:30 ヨシ	鏡で映すのは正面の姿。自分のお尻姿、見たことありますか? お腹周りはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ますが、お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズが必要です。全身の脂肪燃焼効果も狙い、プリッと丸く上がった美尻を目指します。	21:00
22:00	Special! マグマdeコアトレーニング スペシャル 22:00~23:00 NATSUKI	普段の3倍お尻のトレーニングを行っていきます。プリっとした美尻を目指してみんなで頑張りましょう!!	22:00

