

2018年7月16日(月) 海の日プログラム

8:00	<p>マグマリズムケア 8:00~9:00 kumiko</p> <p>Special!</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。是非デドックス効果お試しください!</p>	8:00
9:00			9:00
10:00	<p>マグマストレッチフロウ 9:30~10:30 Maki</p>	<p>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。</p>	10:00
11:00	<p>マグマラテンシェイプ 11:00~12:00 相澤</p>	<p>サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。</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>マグマヨーガ骨盤調整 16:00~17:00 RUI</p>	<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、シェイプアップ効果も高めていきます。</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>NATSUKI Original Exercise 19:00~20:00 NATSUKI</p> <p>Special!</p>	<p>音楽に合わせて、楽しくエクササイズ！全身の筋トレに加え、ヒップアップを意識したトレーニングもしっかり組み合わせていきます。</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 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。</p>	22:00

