

# 2018年8月11日(土) 山の日プログラム

8:00	<b>マグマヨーガベーシック</b> 8:00~9:00 RUI	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	8:00
9:00			9:00
10:00	<b>マグマボディケアスペシャル</b> 9:30~10:30 相澤	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。	10:00
	定員18名		
11:00	<b>マグマビューティーシェイプ</b> 11:00~12:00 相澤	女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。	11:00
12:00			12:00
13:00	<b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 13:00~14:00 KYOCO	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。	13:00
14:00			14:00
15:00	<b>SA-KO-TSU マグマダイエット</b> 14:30~15:30 NATSUKI	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トシの集大成である、見た目から変える鎖骨に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	15:00
16:00	<b>マグマde美コアシェイプ~上級~</b> 16:00~17:00 山口 絵里加	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。	16:00
17:00			17:00
18:00	<b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 17:30~18:30 平田	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。	18:00
19:00	<b>美ボディシェイプ~Booty Boom PREMIUM~</b> 19:00~20:00 ヨシ	Let's get your booty on fire! 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。	19:00
20:00			20:00
21:00	<b>マグマdeビューティーケア</b> 20:30~21:30 MIYAKO	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。	21:00
	定員18名		
22:00	<b>マグマヨーガベーシック</b> 22:00~23:00 EMIJAY	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	22:00

