

2018年10月8日(月)体育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、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 CAPPY</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deビューティーケア 16:00~17:00 kumiko</p> 	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。	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>SA-KO-TSUマグマダイエット 19:00~20:00 NATSUKI</p>	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レの集大成である、見た目から変える「鎖骨(SA-KOTSU)」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	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> 	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。	21:00
22:00			22:00

※退館時間は22:00となります

