

2018年11月3日(土) 文化の日プログラム

8:00	マグマヨーガパワーエナジー 8:00~9:00 ASAMI	立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマボディケアスペシャル 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	マグマビューティーシェイプ 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	マグマヨーガ骨盤調整 13:00~14:00 三浦 真紀 	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	 POWER HIPNESS 14:30~15:30 NATSUKI	バンドを使った、お尻エクササイズです。普段意識して使えていないお尻の筋肉を鍛え、同時にお腹も鍛えられるので姿勢が改善され素敵な印象に変われます♪ 筋トレ初心者でも無理なく始められます！！	15:00
16:00	マグマde美コアシェイプ~上級~ 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	マグマヨーガヒーリングデトックス 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	 ステップdeファイト 19:00~20:00 ヨシ 定員18名	ステップ台を使用したボクササイズで脂肪燃焼しながら、普段使わない全身の筋肉を使って、シェイプしていきましょう!!	19:00
20:00			20:00
21:00	 マグマピラティス~ヨシオリジナル~ 20:30~21:30 ヨシ 定員18名	ツールを使ってインナーマッスルを鍛えていきましょう！！	21:00
22:00	マグマヨーガベーシック 22:00~23:00 柏 竜司	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

