

2018年11月23日(金)勤労感謝の日プログラム

8:00	マグマストレッチベーシック 8:00～9:00 井田 英恵	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマピラティス大山スペシャル 9:30～10:30 大山	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。	10:00
11:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 11:00～12:00 高橋 泉	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートと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。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマdeビューティークア 13:00～14:00 相澤	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。	13:00
14:00			14:00
15:00	Special! コアフローヨガ 14:30～15:30 KANAE	身体を支える基本となる筋肉（コア）を強化する事により、基礎代謝があがり、体脂肪が減りやすい痩せやすい体質になる事ができます。このクラスでは、コアを強化するアサナを取り入れ、マグマの相乗効果で、より代謝を高め、痩せやすい体質を目指します。inseaで楽しみながら頑張りましょう！	15:00
16:00	マッスルトレーニング 16:00～17:00 CAPPY	マグマの中で、普段の筋肉トレーニングよりもさらにパワーUPしています！代謝を高め、脂肪燃焼効果も期待できさらに代謝が高まります！！	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 Mayu	座りポーズを中心に行い、身体と溶岩プレートと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	マグマヨーガ 骨盤調整 19:00～20:00 Mayu	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマdeビューティークア 20:30～21:30 平田	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
22:00	マグマストレッチフロウ 22:00～23:00 mamiko	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。	22:00

