

2019年1月14日(月) 成人の日プログラム

8:00	マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 kumiko	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 9:30~10:30 ERICA	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	マグマピラティス 11:00~12:00 ERICA	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで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	マグマストレッチベーシック 13:00~14:00 CAPPY	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	マグマヨーガヒーリングデトックス 14:30~15:30 CHIEKO	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	マグマストレッチフロウ 16:00~17:00 maimiko	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。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマボディケアスペシャル 17:30~18:30 SHIMA	人気のヨガやストレッチ、ビューティーク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クゼーション感…等、いいとこどりのスペシャルクラスです。	18:00
19:00	POWER HIPNESS 65 19:00~20:05 NATSUKI	尻トレの火付け役「お尻の女神」こと、岡部友さん考案のハンドを使ったお尻エクササイズ。普段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、姿勢が良くなり見た目の印象ががらっと変わります。	19:00
20:00	【通常料金+500円頂上レッスンとなります】		20:00
21:00	SA-KO-TSUマグマダイエット 20:30~21:30 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(SAKOTSU)」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	21:00
22:00			22:00
※退館時間は22:00となります			

