

2020年9月21日(月) 敬老の日プログラム

8:00	マグマヨーガデトックス 8:00~9:00 itomari	 座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、デトックス効果を促進していきます。	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	マグマリラクゼーション 13:00~14:00 三浦 真紀	 ストレッチポールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。	13:00
14:00			14:00
15:00	美活部75 NATSUKIスペシャル 14:15~15:30 NATSUKI	 チューブとダンベルを使用し、肩・背中周りをすっきりさせ、燃焼度の高いステップ運動を組み合わせ、全身の代謝を上げていきます。体力の向上・基礎代謝UPを狙い「魅せる身体」を目指すレッスン内容となります。	15:00
※通常料金+1500円頂くレッスンとなります。JUCOLAプロテインPOWERが付きます			
16:00	マグマピラティスポール 16:00~17:00 村田 智代美	 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。ポールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマファイト 17:30~18:30 SARA	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。	18:00
19:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 19:00~20:00 EMIJAY	 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。	19:00
20:00			20:00
※退館時間は20:30となります			
21:00			21:00
22:00			22:00

Magma spastudio insea 六本木店
 予約はコチラ★→TEL 03-5785-1440

