

# 2020年9月22日(火) 秋分の日プログラム

8:00

8:00

**※入館時間は9:15からとなります**

9:00

9:00

**マグマピラティス**  
9:30~10:30  
平田

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。

10:00

10:00

**マグマ美脚ヨーガ**  
11:00~12:00  
土師 恵

骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。

11:00

11:00

12:00

12:00

**マグマストレッチフロウ**  
13:00~14:00  
Mayuko



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。

13:00

13:00

14:00

14:00

**マグマヨーガデトックス**  
14:30~15:30  
RUI



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。

15:00

15:00

**マグマヨーガベーシック**  
16:00~17:00  
EMIJAY

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。

16:00

16:00

17:00

17:00

**マグマdeビューティーケア**  
17:30~18:30  
土師 恵



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。

18:00

18:00

**心と身体を整えるヨガ**  
19:00~20:00  
土師 恵



ヨガのアイデアや身体の仕組みを上手く使って自律神経のバランスを整え、疲れやストレスを消散し、気持ちをポジティブに整えていくクラスです。

19:00

19:00

20:00

20:00

**マグマリズムシェイプ**  
20:30~21:30  
NATSUKI

ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。

21:00

21:00

22:00

22:00

**※退館時間は22:00となります**

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

