





2017年10月9日(月)祝日体育の日プログラム

8:00			8:00
9:00			9:00
10:00	 マグマピラティス 9:30~10:30 MISUZU	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
11:00	マグマヨーガ骨盤調整 11:00~12:00 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。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマリズムケア 13:00~14:00 kumiko	有酸素の代表的なリズムシェイプで思い切り脂肪燃焼した後に筋膜リリースでしっかりケア。 ありそうでなかったリズムシェイプとビューティー	13:00
14:00			14:00
15:00	 マグマヨーガリラックス 14:30~15:30 kimie	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	15:00
16:00	 SA-KO-TSUOマグマダイエット 16:00~17:00 emiko	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨周りの自立神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トレの集大成である、見た目から変える「鎖骨SA-KO-TSU」に着目し	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 相澤	人気のヨガやストレッチ、ビューティー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爽快感、活力が湧いてくるようなリラックス間…等、良いと	18:00
19:00	マグマビューティシェイプ 18:45~19:45 相澤	女性の身体で一生大事な骨盤底筋から腹圧を目覚める、ウエストシェイプアップ、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効	19:00
20:00			20:00
21:00	 マグマdeビューティーケア 20:00~21:00 Emiko	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