

# 2018年1月3日(水) 新年 プログラム

8:00		8:00
9:00		9:00
10:00	 <b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 9:30~10:30 MADOKA	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	<b>マグマリズムシェイプ</b> 11:00~12:00 MADOKA	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UPを目的とした引き締め効果の高いレッスンです
12:00		12:00
13:00	<b>マグマdeビューティーケア</b> 13:00~14:00 Maki	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。
14:00		14:00
15:00	 <b>マグマステップdeシェイプ</b> 14:30~15:30 Maki	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたいかたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます！
16:00	 <b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 16:00~17:00 mayuko	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
17:00		17:00
18:00	 <b>マグマヨーガデトックス</b> 17:30~18:30 mayu	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、より身体をあたたためながら行なうクラスですじわじわと温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排毒効果を促進させていただきます。
19:00	<b>マグマピラティス</b> 18:45~19:45 MIHO	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。
20:00	<b>マグマヨーガパワーエナジー</b> 20:00~21:00 MIYAKO	立ちポーズを中心に行い、脚 腰 腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かす
21:00		21:00
22:00	 <b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 21:15~22:15 MIYAKO	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。