

2018年2月12日(月) 振替休日プログラム

8:00	 SA-KO-TSUマグマダイエット 8:00~9:00 Maki	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自立神経周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『SA-KO-TSU』に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	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	マグマリズムシェイプ 13:00~14:00 Kumiko	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	13:00
14:00			14:00
15:00	 マグマヨーガリラックス 14:30~15:30 Kimie	ヨガの呼吸を大事にしなが、関節周りを満遍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良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、よりリラックス間を高めていくクラスです。	15:00
16:00	マグマ美脚ヨーガ 16:00~17:00 nami	骨盤、脚のゆが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手行きます。ゆが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を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきましょう。	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、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感等いいとこどりのスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたで	18:00
19:00	マグマビューティーシェイプ 18:45~19:45 相澤	女性の身体で一生大切な骨盤底筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、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違いを実感できるスペシャルプログラムです。	19:00
20:00	 マグマdeビューティーケア 20:00~21:00 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。	20:00
21:00			21:00
22:00	 マグマヨーガデトックス 21:15~22:15 EMIJAY	座りポーズを中心することで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体を温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行くことで、排毒効果を促進していきます。	22:00

Magma spastudio insea 麴町店
 予約はコチラ★→TEL 03-3261-0333