

# 2018年3月21日(水) 春分の日プログラム

8:00	 <b>SA-KO-TSUマグマダイエット</b> 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	 <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の距離が近くなる為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	<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	11:00
12:00			12:00
13:00	<b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 13:00~14:00 AKIKO	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。	13:00
14:00			14:00
15:00	 <b>マグマステップdeシェイプ</b> 14:30~15:30 TAKAKO	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受たい方に最適なクラスです。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。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。	15:00
16:00	 <b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 16:00~17:00 mamiko	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為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。	16:00
17:00			17:00
18:00	 <b>マグマヨーガデトックス</b> 17:30~18:30 KAZU	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。	18:00
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。	19:00
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ことで、全身の調和をとります。	20:00
21:00			21:00
22:00	 <b>マグマストレッチベーシック</b> 21:15~22:15 MYAKO	どなたにでもご参加頂ける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態を整え、全ての方にオススメです。	22:00

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