


2018年4月15日(日) 麴町2周年スペシャルプログラム

8:00	 スーパーデトックスヨガ 8:00~9:00 	通常のマグマヨーガデトックスのスペシャルバージョン★ 脂肪燃焼1.5倍!!!レッスン2時間前には食事を済ませてご参加下さい★	8:00
9:00	 肩こり改善ヨガ 9:15~10:15 美香 	凝り固まった首や肩の筋肉をマグマで暖めながらほぐし、つらい首や肩の凝りを改善しましょう。	9:00
10:00	 美肩甲骨スペシャル 10:30~11:30 Emiko 	通常のリラクゼーションに加え、後半に肩甲骨を中心にほぐしていくことで連動している骨盤や鎖骨まわりをすっきりさせ姿勢改善!より動きやすい身体に整えていきます	10:00
11:00	 SA-KO-TSUマグマダイエット ステップMIX 11:45~12:45 Emiko 	SA-KO-TSUマグマダイエットにステップの動きをあわせてより脂肪燃焼★全身を引き締めていきます!	11:00
12:00	 マンダラフローヨガ 13:00~14:00 Chiri 	呼吸の流れを大切にしながらカラダを円描くように動かし、様々なポーズへ発展させていきます。テンポ良く体を動かす楽しさと終わった後の心と体の軽さを味わえます。	12:00
13:00	 マグマdeビューティーケア 14:30~15:30 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。	13:00
14:00	 スーパーステップシェイプ 16:00~17:00 Maki 	いつものステップをアレンジ☆更に楽しく脂肪燃焼!ステップ&筋トレで全身を引き締めていくプログラムです。	14:00
15:00	 骨盤調整ヨガスペシャル 17:30~18:30 saori 	通常の骨盤調整のクラスのポーズに加え骨盤周りの筋肉へ意識を向けたポーズを取り入れて下半身の血流促進★すっきりとむくみの無い脚を作ります★	15:00
16:00	 マグマロミボール 20:00~21:00 大石 	6cmのスーパーボールを使用し、経穴(ツボ)やインナーマッスルを中心に刺激し身体の動きを調整します。肩こりうあ腰痛を解消したい方にお勧めです。	16:00
17:00	 スリムファイト 21:15~22:15 TETUYA 	通常のマグマファイト+筋トレの要素を加えたクラス。いつもよりも更に自分を追い込んでハードにトレーニングしてみませんか?有酸素+筋トレを行ないたい方にオススメです★	17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00			20:00
21:00			21:00

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