

2018年4月30日(水) 祝日プログラム

8:00	 マグマヨーガヒーリングデトックス 8:00~9:00 MIYAKO	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	 マグマピラティス 9:30~10:30 小川	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに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・リンパ筋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	マグマストレッチベーシック 13:00~14:00 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。	13:00
14:00			14:00
15:00	 マグマヨーガリラックス 14:30~15:30 KYOCO	ヨガの呼吸を大事にしなが、間接周りをまんべんなく緩めていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉に程よい緊張感を与えていくことで、身体に脱カ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	スーパーステップシェイプ 16:00~17:00 Maki	いつものステップレッスンをアレンジ☆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。	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も参加いただけます。	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事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金を鍛え一度で違いを実感できるスペシャルシェイププログラムです。	19:00
20:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 20:00~21:00 JUNKO	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。	20:00
21:00			21:00

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