



# 2018年7月16日(月) 海の日プログラム

8:00	 <b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 8:00～9:00 三浦 真紀	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	 <b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 9:30～10:30 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。	10:00
11:00	<b>ステップdeシェイプ</b> 11:00～12:00 Maaya	マグマスタジオで有酸素のレッスンを受けたい方に最適なクラスです。リズムにの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。	11:00
12:00			12:00
13:00	 <b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 13:00～14:00 JUNKO	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。	13:00
14:00			14:00
15:00	 <b>マグマヨーガリラックス</b> 14:30～15:30 KYOGO	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	<b>マグマボディスリム</b> 16:00～17:00 Maki	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン（くびれ）を手に入れましょう♪	16:00
17:00			17:00
18:00	 <b>マグマボディケアスペシャル</b> 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	<b>マグマビューティーシェイプ</b> 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	 <b>マグマヨーガベーシック</b> 20:00～21:00 村田 智代美	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じて頂けます。	20:00
21:00			21:00

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