

# 2018年10月8日(月) 体育の日プログラム

|       |  |  |       |
|-------|--|--|-------|
| 8:00  |  <b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b><br>8:00～9:00<br>三浦 真紀  | 座りポーズを中心に行い、身体と浴槽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><br>9:30～10:30<br>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>マグマピラティス</b><br>11:00～12:00<br>kaori        | 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。                                    | 11:00 |
| 12:00 |  |  | 12:00 |
| 13:00 | <b>マグマストレッチベーシック</b><br>13:00～14:00<br>NAOMI   | どなたでもご参加いただける、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 |  <b>マグマヨーガリラックス</b><br>14:30～15:30<br>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>ステップdeシェイプ</b><br>16:00～17:00<br>末廣       | 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。   | 16:00 |
| 17:00 |  |  | 17:00 |
| 18:00 |  <b>マグマボディケアスペシャル</b><br>17:30～18:30<br>三浦 真紀 | 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SA-KO-TSUダイエット</b><br>18:45～19:45<br>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【鎖骨SA-KO-TSU】に目指したダイエットを目的とした全身運動です。                   | 19:00 |
| 20:00 |  <b>マグマヨーガベーシック</b><br>20:00～21:00<br>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