

# 2018年11月23日(金) 勤労感謝の日プログラム

8:00	 <b>マグマセラピーボール</b> 8:00~9:00 Maki	マグマ環境が作りだす富士山溶岩欲ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだんに感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	8:00
9:00			9:00
10:00	 <b>SA-KO-TSUマグマダイエット</b> 9:30~10:30 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】に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	10:00
11:00	 <b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 11:00~12:00 KYOCO	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。	11:00
12:00			12:00
13:00	<b>マグマ de ビューティークア</b> 13:00~14:00 KYOCO	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			14:00
15:00	 <b>マグマ美脚ヨーガ</b> 14:30~15:30 Yuumi	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。	15:00
16:00	 <b>マグマストレッチベーシック</b> 16:00~17:00 村田 智代美	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。	16:00
17:00			17:00
18:00	 <b>マグマファイト</b> 17:30~18:30 Akino	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。	18:00
19:00	<b>満月デトックスケア</b> 18:45~19:45 月よみ師 kumiko	ふたご座満月★当日ならではのビューティークア。マグマの空間で極上のリラックス&デトックスを体験しませんか？	19:00
20:00	 <b>マグマ de 美コアシェイプ 中級</b> 20:00~21:00 Akane	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。	20:00
21:00			21:00
22:00	 <b>坊主ヨガ</b> 21:15~22:15 長松住職×Chiri	大人気、坊主ヨガを麴町店にて開催！前半ヒーリングデトックスで身体をほぐし、後半にお説法を聞きながらスーパーデトックス！	22:00

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