

2018年12月24日(月) クリスマスイブの日プログラム

8:00	 マグマヨーガヒーリングデトックス 8:00～9:00 三浦 真紀	座りポーズを中心に、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	マグマヨーガ骨盤調整 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	 マグマピラティス 11:00～12:00 中村 なおこ	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	マグマストレッチベーシック 13:00～14:00 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	 マグマヨーガリラックス 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	 相澤ダンススペシャル 16:00～17:00 相澤	ダンスの動的な動きを取り入れた相澤コンダクターのオリジナルダンスクラスです。マグマの中で楽しく踊りながら脂肪燃焼させましょう。ストレス発散にも最適です。	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とり!のスペシャルクラスです。	18:00
19:00	 マグマヨーガベーシック 18:45～19:45 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。	19:00
20:00	 マグマSA-KO-TSUダイエット 20:00～21:00 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。	20:00
21:00			21:00
22:00	 マグマdeビューティーケア 21:15～22:15 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。	22:00

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