

# 2018年1月3日(木) お正月プログラム

8:00	 <b>マグマボディケアスペシャル</b> 8:00~9:00 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。	8:00
9:00			9:00
10:00	 <b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 9:30~10:30 HIYAMA	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>相澤オリジナルストレッチ</b> 10:45~11:15	相澤コンダクターによるスペシャルストレッチのプログラムです。	11:00
12:00	<b>マグマビューティーシェイプ</b> 11:30~12:30 相澤	女性の身体で人生大事な骨盤低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、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。	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 Mayuko	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deビューティーケア</b> 14:30~15:30 Emiko	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。	15:00
16:00	 <b>マグマポディスリム</b> 16:00~17:00	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SA-KO-TSUダイエット</b> 17:30~18:30 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。	18:00
18:45	<b>マグマピラティス</b> 18:45~19:45 MIHO	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで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。	18:45
20:00	<b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 20:00~21:00 marina	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。	20:00
21:15	 <b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 21:15~22:15 marina	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。	21:15