

2019年1月14日(月)成人の日プログラム

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	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ら、関節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	 マグマボディスリム 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	 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	マグマビューティーシェイプ 18:45～19:45 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。	19:00
20:00	 マグマヨーガベーシック 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
22:00			22:00

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