

2017年8月11日(金)山の日 プログラム

8:00	マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 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。	8:00
9:00	マグマde美コア シェイプ 9:30~10:30 山口 絵里加	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心と身体をゆるめて全身のデトックス効果に期待ができます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善のためのプログラムです。	9:00
10:00			10:00
11:00	マグマヨーガ骨盤調整 11:00~12:00 AKIKO	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。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマヨーガパワーエナジー 13:00~14:00 itomari	立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマリラクゼーション 14:30~15:30 土師 恵	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴が好みの方にオススメです。	15:00
16:00	マグマヨーガ祝日オリジナル 16:00~17:00 土師 恵	【ムラダーラチャクラヨガ】 山の日ということで、安定した山=土台の安定=人間の土台は骨盤=対応チャクラはムラダーラチャクラ。ヨガの考え方でムラダーラチャクラは存在を表すチャクラで骨盤低に位置します。 ここを整えることで自分の存在を再確認し、体と心を安定させ、今を生きてることを楽しむということが目的のクラスです。皆さんが毎日よりキラキラ楽しめるように一緒に整えていきましょう。強度はパワーエナジー位です★	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマストレッチベーシック 17:30~18:30 MISUZU	どなたに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。	18:00
19:00	マグマヨーガ骨盤調整 19:00~20:00 MARI	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマ調整系 祝日オリジナル 20:30~21:30 MARI	詳細は後日★お楽しみに！！	21:00
22:00	マグマdeビューティーケア 22:00~23:00 itomari	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

