

2018年1月8日(月)成人の日 プログラム

8:00	マグマセラピーボール 8:00~9:00 CAPPY	マグマ環境が作りだす富士山溶岩浴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	マグマヨーガパワーエナジー 9:30~10:30 CAPPY	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。	10:00
11:00	★美コア★スペシャルクラス 11:00~12:00 山口 絵里加	美コアを連帯責任で行い、食事や生活習慣の方法も中に織り交ぜて皆様を綺麗に健康に指導していきます。マグマの中で行うことで更に骨格が調整されやすくなるため、倍速い効果が期待できます。	11:00
12:00			12:00
13:00	SA-KO-TSUMAGマグマダイエット 13:00~14:00 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。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマヨーガパワーエナジー 14:30~15:30 KANAE	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。	15:00
16:00	マグマピラティスボール 16:00~17:00 大山	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。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。	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	マグマファイト&シェイプ 19:00~20:00 ヨシ	有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたトータルボディシェイプのレッスンです。チューブを使ってシェイプ&ストレス発散!!	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマde美コア デトックス 20:30~21:30 AKIE	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、リンパの流れなど日常で使える身体改善のためのプログラムです。	21:00
22:00	マグマストレッチベーシック 22:00~23:00 井田	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。	22:00

