

2018年2月12日(月)振替休日 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に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	【祝日プログラム】ステップ スリム シェイプ 13:00~14:00 Maki	ステップdeシェイプとボディスリムをミックスした有酸素運動。ステップ中心に楽しく！そして、筋コンディショニングで引き締めたい部分を効果的に絞るレッスンです。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマヨーガルーシーダットン 14:30~15:30 岡本 知子	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN：せん）を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせゆがみも解消していきます。	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 19:00~20:00 ヨシ	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。	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が期待できます。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。	21:00
22:00	マグマストレッチベーシック 22:00~23:00 相澤	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

