

2018年3月21日(水)春分の日 プログラム

8:00	マグマストレッチベーシック 8:00~9:00 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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマセラピーボール 9:30~10:30 saori	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。	10:00
11:00	マグマヨーガパワーエナジー 11:00~12:00 SHIMA	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。	11:00
12:00			12:00
13:00	【有酸素祝日プログラム】 13:00~14:00 NATSUKI	【NATSUKI Original Exercise】 音楽に合わせて、楽しくエクササイズ！ 全身の筋トレに加え、ヒップアップを意識したトレーニングもしっかり組み合わせていきます。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマdeビューティーケア 14:30~15:30 NATSUKI	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	マグマ美脚ヨーガ 16:00~17:00 三浦 真紀	骨盤・脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚を作っていきます。むくみのない引き締まった脚で美しい立ち姿勢を作っていきます。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマde美ボディshape ~Booty Boom~ 17:30~18:30 ヨシ	鏡で映すのは正面の姿。自分のお尻姿見たことありますか？お腹周りにはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ますが、お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズが必要です。	18:00
19:00	マグマビューティーシェイプ 19:00~20:00 相澤	女性の身体で一生大事な骨盤底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できるスペシャルシェイププログラムです。	19:00
20:00			20:00
21:00	マグマヨーガパワーエナジー 20:30~21:30 mayuko	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。	21:00
22:00	マグマセラピーボール 22:00~23:00 SAYAKA	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。	22:00

