

# 2018年4月29日(日)昭和の日 プログラム

8:00	<b>マグマBodyケアスペシャル</b> 8:00~9:00 ERICA	人気のヨガやストレッチビューティー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、活力が湧いてくるようなリラックス感…等、いいとこどり！のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	8:00
9:00			9:00
10:00	<b>マグマストレッチベーシック</b> 9:30~10:30 Kumiko	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。	10:00
11:00	<b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 11:00~12:00 KYOGO	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ため、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。	11:00
12:00			12:00
13:00	<b>マグマファイト</b> 13:00~14:00 MADOKA	マグマスタジオで、レッツ！ホクササイズ！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。	13:00
14:00			14:00
15:00	<b>マグマリラクゼーション</b> 14:30~15:30 ERICA	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お好みの方にオススメです。	15:00
16:00	<b>背中 美Body</b> 16:00~17:00 kaori	普段意識が向きにくい背面に特化したプログラムです。ステップで身体を温めながら背中周りを緩め、チューブや自重で背面側を中心に引き締めていく内容です。	16:00
17:00			17:00
18:00	<b>マグマピラティス</b> 17:30~18:30 kaori	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで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。	18:00
19:00	<b>マグマストレッチベーシック</b> 19:00~20:00 Mayuko	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。	19:00
20:00			20:00
21:00	<b>マグマヨーガパワーエナジー</b> 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	<b>マグマセラピーボール</b> 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

