

2018年4月30日(月)振替休日 プログラム

8:00	マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 岡本	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			9:00
10:00	マグマヨーガルーシーダットン 9:30~10:30 岡本	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、歪みも解消していきます。	10:00
11:00	マグマde美コア スペシャル 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	SA-KO-TSU 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 大山スペシャル 16:00~17:00 大山	ピラティスの動きが快適に行えるように体を気持ちよくほぐしてから、ボールを使用してエクササイズをします。最高に体がスッキリします!	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマヨーガデトックス 17:30~18:30 Chiri	座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、排毒効果を促進していきます。	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。	21:00
22:00	マグマストレッチベーシック 22:00~23:00 井田 英恵	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

