

# 2018年7月16日(月) 海の日プログラム

8:00	<b>マグマセラピーボール</b> 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	<b>マグマヨーガパワーエナジー</b> 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	<b>マグマde美コア★スペシャルクラス★</b> 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	<b>SA-KO-TSU マグマダイエット</b> 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レの集大成である、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	<b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 14:30~15:30 KANAE	 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。	15:00
16:00	<b>マグマピラティス 大山スペシャル</b> 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良くほぐしてから、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	<b>マグマヨーガヒーリングデトックス</b> 17:30~18:30 FUMI	 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。	18:00
19:00	<b>マグマファイト</b> 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	<b>マグマde美コアデトックス</b> 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	<b>マグマヨーガデトックス</b> 22:00~23:00 MIKU	 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、デトックス効果を促進していきます。	22:00

