

2018年11月23日(金) 勤労感謝の日 プログラム

8:00	マグマdeビューティーケア 8:00~9:00 KYOCO	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	定員16名		9:00
10:00	マグマde美コアシェイプ~上級~ 9:30~10:30 山口 絵里加	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、筋力強化を中心に女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。	10:00
11:00	マグマヨーガ骨盤調整 11:00~12:00 AKIKO	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマアナトミック骨盤ヨーガ ~お腹周りを鍛えよう~ 13:00~14:00 松葉	目指せ！女性らしいボディライン！身体の中心部であり、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤・股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉の筋肉をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！さらに9周年スペシャルver.では気になるお腹周りを鍛えるポーズを取り入れていきます。	13:00
14:00			14:00
15:00	マグマストレッチフロウ 14:30~15:30 MARI	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われています。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。	15:00
16:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 16:00~17:00 土師 恵	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。	16:00
17:00			17:00
18:00	マグマリラクゼーション 17:30~18:30 土師 恵	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。	18:00
19:00	マグマヨーガパワーエナジー 祝日スペシャルレッスン 19:00~20:00 溝畑 諒子	足腰をしっかりと使いながら股関節を開いていく事で、全身の巡りを良くし全身ポカポカ。同時に胸回りをしっかりと開いていく事で深い呼吸を促し、自律神経の解消、美しい姿勢も作っていきます。負担何となくしているポーズをしっかりと見直す事で普段のレッスンでしっかりと効果のあるポーズを取れるようにしていきます。	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 Yui	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	マグマヨーガヒーリングデトックス 22:00~23:00 Yui	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。	22:00

