

◆ マグマスペシャルレッスン ◆

～ 2周年を記念！「4月のみ」の普段とは少しエッセンスを変えたレッスン内容です ～
 ※マグマ スペシャル レッスンを受講の場合はスタンプカードがフリーポイントとなります。

曜日 時間	プログラム名	コンダクター	内容	初めての 方にお薦め	マグマに慣 れてきた方 にお薦め	しっかり効果 を出したい 方向け
月曜日 14:30～	ビューティーヨガ	AKANE	日頃、自分では動かさない内腿、お尻周り、ウエスト周りの脂肪を溶岩浴で身体を温めながら筋肉を動かしていくことによって引き締まった身体を作っていきます。 呼吸を深めながら自分自身と向き合う時間をつくっていき内側から磨き上げていき、美へと繋げていくクラスになります。		☆	
火曜日 20:00～	バストアップヨガ	KAZU	バストアップに必要な肩甲骨をしっかりと動かすヨガポーズを中心に、大胸筋を鍛えるエクササイズを入れる事で、ツンと上がった形の良いバスタを作っていきます。 同土に二の腕、背中、ウエストの引き締めにも効果的なクラスです。		☆	
木曜日 13:00～	マグマ有酸素スペシャル	相澤	スローコントロールから関節、コアをしっかりと目覚めさせノリの良い最新チャートに合わせてくまなく全身を動かし、マグマとの絶大な効果で確実にビューティーアップシェイプアップ!夏に向けて楽しく美しくなりたい皆様に☆	☆		
木曜日 16:00～ 17:10	Bodyケアスペシャル	YUKA	10分延長！！70分レッスンとなります！！ 基本はボディケアで行うポール→ストレッチ→ヨガの流れで行い、その中でテーマに沿ってレッスンを進めていきます。 1週目：リラックス 2週目：美姿勢 3週目：美脚 4週目：トータルバランスケア		☆	
金曜日 11:00～	姿勢調整ヨガ	MARI	日々の環境や身体癖によってできる歪みを取り除き、整えていくクラスです。 特に身体の軸である背骨を整え、姿勢の調整を目指していきます。 姿勢を整え、基礎代謝を高め、肩凝りや冷え症改善、体質改善につなげていきましょう！		☆	
土曜日 15:30～	美コア徹底部位集中 スペシャルレッスン	山口 絵里加	美コアステップ4週間で徹底集中身体磨きの1か月 1週目：体幹・呼吸を利用した全身柔軟デトックス 2週目：体幹・呼吸を利用した骨盤矯正集中バランス 3週目：徹底集中有酸素で余分な脂肪燃焼！！ 4週目：体幹・呼吸を利用した集中部位筋力強化！	1週目	2週目	3週目 4週目
日曜日 9:30～	ストレッチスペシャル	TETSUYA	柔軟性と可動域をひろげしなやかで綺麗なボディラインを作ります。 筋カトレーニングではなく動きを鍛え柔軟性を上げるストレッチをプラスして血行促進、代謝アップをします。	☆		
日曜日 14:00～	美ボディヨガ	itomari	気になる下腹脇腹も引き締めスッキリとクビレのあるラインを目指します！ また、姿勢改善、体幹強化、背中も引き締め、骨盤も整え、女性らしい美しいボディラインへと導いていきます。		☆	