



4月30日(月・祝)

マグマスタジオレッスンスケジュール

9:00	特別感謝day！！		9:00
	全レッスンどなたでも <u>2,000円(税込)</u>		
10:00	溶岩浴タイムは <u>800円(税込)</u>		10:00
11:00	10:30~11:30 マグマdeビューティケア Chiri	筋膜リリースに最適なマグマの空間で、 柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌 が叶います。	11:00
12:00	12:00~13:00 マグマヨーガデトックス Rui	座位中心のクラスです。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 込み、排毒効果を促進していきます。	12:00
13:00			13:00
14:00	13:30~14:30 マグマde美コア バランス AKIE	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果を活 かし、骨盤矯正とバランス強化を中心に行い ます。全身のバランスを整えるクラスです。	14:00
15:00	15:00~15:50 (含休憩)溶岩浴タイム		15:00
16:00			16:00
17:00	16:30~17:30 マグマヨーガヒーリングデトックス Yuumi	座りポーズを中心に行います。溶岩との距離 が近くなるため全身が温まりやすく、心身の ほぐれとデトックス効果が促されます。	17:00
18:00	18:00~19:00 マグマヨーガ骨盤調整 Yuumi	骨盤周りを中心にアプローチします。 歪みを調整していくことで、シェイプUP 効果も高めていきます。	18:00
19:00			19:00
20:00	【プログラムご利用案内】 ◇スケジュールは都合により代行もしくは変更となる場合がございます		20:00

 マグマスタジオでのレッスンが初めての方や、久しぶりに運動される方にオススメ
 シェイプアップを目的とした方にオススメ

マグマスタジオ 予約専用電話 03-3446-6305