

# 2021年7月22日 (木)海の日祝日プログラム

7:30			7:30
8:00	マグマヨーガ骨盤調整 8:00~9:00 北風 百恵	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマヨーガパワーエナジー 9:30~10:30 KOU	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
	★Special★		
11:00	SA-KO-TSU de ステップ 11:00~12:00 山田 カリン	ステップdeシェイプとSA-KO-TSUマグマダイエットをmixした有酸素運動です。埋もれたサコツをくっきりさせながら、基礎代謝を上げて若々しい後姿を目指したい方におすすめです。	11:00
12:00			12:00
13:00	マグマリラクゼーション 12:30~13:30 YUKARI	ストレッチポールを使用し、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。	13:00
	★Special★		
14:00	マグマピラティス大山スペシャル 14:00~15:00 大山	ピラティスの動きが快適に行えるようからだ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。	14:00
15:00			15:00
16:00	マグマヨーガ骨盤調整 15:30~16:30 KYOCO	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。	16:00
17:00	マグマヨーガストレッチベーシック 17:00~18:00 詩帆	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。	17:00
18:00			18:00
19:00	ダンス&HIIT NATSUKIオリジナル 18:30~19:30 NATSUKI	身体の可動域を意識し、音楽に合わせてウエストや背中周りの筋肉までしっかり動かしていきます。また、脂肪燃焼効果の高いHIITトレーニングをマグマの中で行うことでより代謝を高め、スタイルアップを目指していきましょう。	19:00
	★Special★		
20:00	マグマリラクゼーション&腸デトックス 20:00~21:00 NATSUKI	前半はストレッチポールを使って、背中まわりから下半身をしっかりとほぐし、後半は腸を刺激していきます。便秘解消！老廃物をしっかりと出していきましょう！	20:00

★ 初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンが初めての方やしばらく運動をされていなかった方にオススメのクラスです。

【ご予約】  
TEL 03-5789-0660

ご予約開始 毎月25日



# 2021年7月23日（金）スポーツの日祝日プログラム

7:30			7:30
8:00	マグマヨーガヒーリングデトックス 8:00～9:00 CAPPY	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。	8:00
9:00			9:00
10:00	マグマトータルボディシェイプ 9:30～10:30 由香	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズを マグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	10:00
	★Special★		
11:00	モビリティワークアウト 11:00～12:00 Kana 相澤	Kana相澤によるspecialプログラムしなやかに引き締め、動ける可動域を作りボディメイクする60分間。終わった後のカラダの動きが確実に変わります。	11:00
12:00			12:00
	★Special★		
13:00	マグマピラティス大山スペシャル 12:30～13:30 大山	ピラティスの動きが快適に行えるようからだ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。	13:00
14:00	マグマヨーガ骨盤調整 14:00～15:00 KOU	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。	14:00
15:00			15:00
16:00	マグマボディースリム 15:30～16:30 TAKAKO	全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目的とします。	16:00
	★Special★		
17:00	メディテーション&ストレッチ 17:00～18:00 磯部 佳世子	心地よいマグマの中で瞑想と軽いストレッチを行うことで、レッスン後にココロ・カラダ・思考がすっきりする感覚を是非味わってみませんか。	17:00
18:00			18:00
19:00	マグマピラティス 18:30～19:30 平田	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	19:00
	★Special★		
20:00	BBBマグマダイエット 20:00～21:00 MASAYUKI	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポな音楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラックスと柔軟性をアップ！それぞれの要素を融合させ「美(B),Body,Balance,ダイエット！」に効果的です。	20:00



★ 初心者マーク：マグマスタジオでのレッスンが初めての方やしばらく運動をされていなかった方にオススメのクラスです。

【ご予約】  
TEL 03-5789-0660

ご予約開始 毎月25日



# 2021年7月23日(金) スポーツの日プログラム

8:00

8:00

**※入館時間は8:55からとなります**

9:00

9:00

**マグマピラティス大山スペシャル**  
9:30~10:30  
大山

身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強い女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで体を温め、無理せずメリハリのあるボディを目指します。

10:00

10:00

**マグマヨーガフロースタイル**  
11:00~12:00  
高橋 泉

呼吸と動きを一体化させ、流れるように大きく動いていくクラスです。ポーズ数も多く徐々に動くので自然にポーズが深まりしっかり身体を使うことができます。マグマの中で大きく動かし血行促進、脂肪燃焼効果、デトックス効果を高めていきます。

11:00

11:00

12:00

12:00

**マグマステップdeシェイプ**  
13:00~14:00  
TETSUYA



こちらのレッスンはステップ台を使用します。マグマで有酸素系のレッスンを受けたい方に最適なレッスンです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼を図れます。

13:00

13:00

14:00

14:00

**マグマヨーガデトックス**  
14:30~15:30  
RUI



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体を温めるクラスです。じわじわと温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。

15:00

15:00

16:00

16:00



**マグマdeディスコ**  
16:00~17:00  
CAPPY

有酸素運動と全身にアプローチする筋トレを交互に行うサーキットトレーニングで効率よく脂肪燃焼！心とカラダのsuper detoxをご体感ください！シンプルな動きで進めますので、初めての方のご参加もお待ちしております♪

17:00

17:00

18:00

18:00

**二の腕スッキリYOGA**  
17:30~18:30  
KYOCO



知らない間にむくみがちな二の腕はそのままにしていると脂肪やお肉に変化しやすいと言われています。マグマで温めて動くことで引き締め効果と共に、肩こり解消やバストアップの効果も期待大！

19:00

19:00



**マグマヨーガ骨盤MIYAKOスペシャル**  
19:00~20:00  
MIYAKO



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。いつものクラスよりさらに筋肉にアプローチして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。

20:00

20:00

**マグマウエープリング~コンディショニング~**  
20:30~21:30

身体の各部位にフィットするWアーチの形状が骨盤、肋骨、足底の様々な角度をイメージした設計のため簡単に効果的なストレッチをサポートします。凝り固まった筋肉ほぐしや筋膜リリース・便秘改善やむくみ解消、デトックス効果が高まります。

21:00

21:00

22:00

22:00

**※退館時間は22:00となります**

Magma spastudio insea 六本木店  
予約はコチラ★→TEL 03-5785-1440



# 2021年7月22日(木) 海の日 プログラム

8:00

8:00

**入館時間9:15**

9:00

9:00

original

**ステップdeファイト**  
9:30~10:30  
ヨシ

有酸素運動と全身にアプローチする筋トレを交互に行うサーキットトレーニングで効率よく脂肪燃焼！心とカラダのsuper detoxをご体感ください！！シンプルな動きで進めますので、初めての方のご参加もお待ちしております♪

10:00

10:00

11:00

11:00

**ボディスリム**  
11:00~12:00  
香

全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目指します。

12:00

12:00

original

13:00

13:00

**MIYAKOオリジナル燃焼ヨガ**  
13:00~14:00  
MIYAKO

下半身をしっかりと伸ばし、身体の土台となる骨盤周りの筋肉をコアトレーニングでしっかり鍛えていきます。楽しみながらポーズをとって、バランスのとれた身体を作りましょう。

14:00

14:00

original

**骨盤セラピー**  
14:30~15:30  
HIROKO

スモールボールを使用し、骨盤周りを緩めた後に引き締めるエクササイズで整えていくレッスン。

15:00

15:00

16:00

16:00

**マグマヨーガリラックス**  
16:00~17:00  
MASAYUKI

ヨガの呼吸を入切にしながら、隣即まわりをまんべんなく緩めていくことで全身の血流を良くしていきます。筋肉に程よい緊張を与えていくことで身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていきます

17:00

17:00

**マグマストレッチベーシック**  
17:30~18:30  
末廣

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。

18:00

18:00

19:00

19:00

**ステップdeシェイプ**  
19:00~20:00  
末廣

マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたいかたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます！

20:00

20:00

**退館時間 20:30**

21:00

21:00

# 2021年7月23日(金) スポーツの日 プログラム

8:00

8:00

入館時間 9:15

9:00

9:00

10:00

マグマdeビューティーケア  
9:30~10:30  
Emiko



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。

10:00

11:00

マグマトータルボディシェイプ  
11:00~12:00  
Emiko

豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズを マグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。

11:00

12:00

12:00

original

13:00

ビューティーヒップアップヨガ  
13:00~14:00  
三浦 真紀

アーサナを使った簡単なメソッドでウエストのS字カーブから美しく引きあがったヒップとレッグラインを手に入れましょう。

13:00

14:00

14:00

15:00

マグマリラクゼーション  
14:30~15:30  
三浦 真紀



ストレッチポールを使用し、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好みの方におススメです。

15:00

original

16:00

マグマピラティス～魅せる背中～  
16:00~17:00  
中村 なおこ

コアの安定・凝り固まったせなかをほぐし、胸部を上げ、肩を正しい位置に戻し腕へのアプローチを行います。

16:00

17:00

17:00

18:00

マグマヨーガヒーリングデトックス  
17:30~18:30  
YUKAKO



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

マグマトータルボディシェイプ  
19:00~20:00  
末廣

豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズを マグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。

19:00

20:00

20:00

退館時間 20:30

21:00

21:00

# 2021年7月22日(木) 海の日 プログラム

8:00	<b>マグマdeビューティーケア</b> 8:00~9:00 RUI	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	<b>マグマトータルボディシェイプ</b> 9:30~10:30 Emiko	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズを マグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	10:00
11:00	<b>マグマヨーガ骨盤調整</b> 11:00~12:00 茜	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	Special! <b>スリムファイト</b> 13:00~14:00 TETSUYA	筋トレとボクササイズで理想のボディを目指しましょう!!	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 村田 智代美	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	Special! <b>スタイルアップピラティス</b> 15:45~16:45 村田 智代美	前半ストレッチポールを使用し、肩甲骨回り股関節回りをほぐしていきます。後半 コアワークを中心に姿勢を整えるピラティスを行うことで、羽が生えたように軽くなった身体を実感していただけます。	16:00
17:00	Special! <b>shape</b> 17:00~18:00 ナナ	ダンベルを使って身体に負荷をかけながら全身を鍛えていく筋力トレーニングのレッスンです。曲に合わせて、鍛える部位を細かく動かしていきます。引き締まったラインを作り上げましょう!	17:00
18:00			18:00
19:00	Special! <b>マグマヨーガ骨盤MIYAKOスペシャル</b> 18:30~19:30 MIYAKO	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。いつものクラスより、更に筋肉にアプローチして、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。	19:00
20:00	<b>マグマウェープリング~コンディショニング</b> 20:00~21:00 MIYAKO	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェープリング】を使用し、シェイプ版&コアバランス版よりも更に細かい角度からの全身にアプローチしていきます。	20:00
21:00			21:00
22:00	<b>※退館時間は21:30となります</b>		22:00

# 2021年7月23日(金) スポーツの日 プログラム

8:00	 <p><b>カラダめぐりヨガ</b> 8:00~9:00 Chizuco</p> 	呼吸に合わせて、流れるようにゆるやかに動いていきます。エネルギーを循環させ、集中力、内臓機能も高め、内側から心身のバランスを整えていくクラスです。めぐりの良いカラダでスッキリと1日をスタートしましょう。	8:00
9:00			9:00
10:00	<p><b>マグマヨガヒーリングデトックス</b> 9:30~10:30 北風 百恵</p> 	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。	10:00
11:00	<p><b>マグマボディケアスペシャル</b> 11:00~12:00 KYOCO</p> 	人気のヨガやストレッチ、ビューティケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラクセス感…いいとこどりのスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	11:00
12:00			12:00
13:00	 <p><b>下半身むくみスッキリヨガ</b> 13:00~14:00 SHIMA</p>	脚のむくみの原因になりやすい脚の付け根の詰まりを取り、下半身の血流を上半身へ押し返すポンプの役割をしているふくらはぎの筋肉を目覚めさせましょう！滞りがちな下半身をスッキリ巡りの良い状態に整えます。	13:00
14:00			14:00
15:00	 <p><b>Fat burning body</b> 14:30~15:30 Kaori</p>	ゆるくもきつくもご自身で強度を調節できるレッスンです。どこまで追い込めるのか？決めるのは自分自身です。脂肪燃焼していきましょう！チャレンジお待ちしております♪	15:00
16:00	<p><b>マグマdeビューティーケア</b> 15:45~16:45 Kaori</p> 	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。	16:00
17:00	<p><b>マグマボディスリム</b> 17:00~18:00 TETSUYA</p>	全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目的とします。	17:00
18:00			18:00
19:00	<p><b>マグマファイト</b> 18:30~19:30 TETSUYA</p>	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	 <p><b>マグマde美ボディシェイプ ~Cardio Booty Boom~</b> 20:00~21:00 ヨシ</p>	お腹周りはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ますが、お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズが必要です。全身の脂肪燃焼効果も狙い、ブリッと丸く上がった美尻を目指します。	20:00
21:00			21:00
22:00	<b>※退館時間は21:30となります</b>		22:00