

◆ ヨガ系 ～マグマとヨーガの組合で体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン～			◆ ファンクショナル系 ～動きを分解・運動させ、運動パフォーマンスや身体機能を効率的に向上させるプログラム～		
プログラム名	内容	運動量の目安	プログラム名	内容	運動量の目安
ヒーリングヨガ	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。	★	ピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに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。	★★
デトックスヨガ	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。	★	ピラティスボール	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。	★★
リラククスヨガ	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほど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、よりリラククス感を高めていくクラスです。	★	コア&ストレッチ	衰えやすい体幹部を強化し、反対に固まりやすい背中や腰まわりの筋肉はマグマプレートの温かさでほぐし、血流をよくしていきます。体幹を上手に使うことで姿勢の改善やお腹まわりのシェイプアップ等の効果が期待できます。	★★
ベーシックヨガ	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	★	コアフローエクササイズ	体幹フローとは「鍛える」だけでなく、硬くなっている関節や背骨をしなやかにすることが正しい動きへの第一歩。小さな動きをカラダで感じ、コントロールすることがポイントになります。しなやかに強い体を目指して、シェイプアップをしたい方にオススメのクラスです。	★★★
ゆったり開脚ヨガ	股関節回りの大きな筋肉を動かすことで下半身の代謝が上がり、シェイプアップ効果やデトックス効果が期待できます。腰痛の方、婦人系でも悩みの方にもオススメです。開脚が苦手な方、身体が硬い方でも安心してご参加いただけます。	★	骨盤底筋エクササイズ	ぽっこりお腹や骨盤のゆがみや様々なお悩みの改善、ヒップアップやホルモンバランスの整えに効果的。加齢とともに衰えやすい箇所ですが、何歳からでも鍛えられますので一緒に鍛えていきましょう！骨盤底筋と横隔膜の動きは運動している為マグマで内臓を温めながら呼吸とともに意識していくことで効果的です。	★★
骨盤底筋トレーニングヨガ	インナーマッスルの1つでもある骨盤底筋。普段意識する機会がない分衰えやすい筋肉の1つです。ヨガのアーサナで意識を強化していくことで姿勢改善や、下腹が気になる方、PMS、便秘がちな方にも。女性だけでなく、男性の方にもお勧めのクラスです。	★	反り腰予防改善トレーニング	反り腰の予防や改善には、適度な運動や腰などの筋肉をほぐして柔軟にし、腹筋をはじめ緩んでいる筋力を強化することが大切です。腹筋強化と併せて肩や腰、背中、太ももなどをほぐして痛みを感じない姿勢を手に入れましょう。	★★
巻き肩解消ヨガ	背中を中心に鍛えるヨガのポーズを取り入れて猫背の改善、美しい姿勢作り、ポジティブな身体を目指します。背中、二の腕、たるみ、姿勢が気になる方におすすめです。	★	コアトレーニング	体幹部の奥深いところにある”深層筋”を鍛えることで安定感ある引き締まった身体を目指します。	★★
骨盤底筋トレーニングヨガ	インナーマッスルの1つでもある骨盤底筋。普段意識する機会がない分衰えやすい筋肉の1つです。ヨガのアーサナで意識を強化していくことで姿勢改善や、下腹が気になる方、PMS、便秘がちな方にも。女性だけでなく、男性の方にもお勧めのクラスです。	★	ファンクショナルローラーピラティス®	ストレッチボールを利用してエクササイズを行います。コア・インナーマッスルを実感しながら、機能的な動きを引き出します。単に特定の筋を増強させるのではなく、全身の繋がりを体感しながら、歩く動作に合わせて進化したヒトの身体の機能を引き出します。	★★
ROLL YOGA	ロール状のツールを使いながら、優しい動作で脊柱の歪みを正します。根本から身体を整えることで姿勢改善、自律神経、ホルモンバランスの調整、健康維持にお役立て下さい。身体を休ませ負担のない状態でほぐしていきます。胸を広げる動作では呼吸を深め、持続することで緊張や強張り、左右差の歪みを調整しながら、健康寿命を延ばします。	★	トータルボディシェイプ	ステップ台・ダンベル・エクササイズバンドを使用します。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。	★★★
骨盤調整ヨガ	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。	★★			
Deep Stretch yoga	ヨガブロックを使い、無理のない伸びを感じながらじわじわと身体を緩めていくクラス。呼吸と重力、身体の重みが少しずつ伸びへと変わっていきます。	★			
アーユルヴェーダヨガ	季節に合わせてアーユルヴェーダに基づいたヨガを行います。アーユルヴェーダとはインドやスリランカの伝統医療で日本では予防医学としても知られております。移りゆく季節に合わせて心身の健康を保つことを目的としています。	★			
ゆったりリフローヨガ	呼吸に合わせてゆったり丁寧にヨガを行います。自分の身体と向き合いながら、可動域を広げ深く呼吸が入るように気持ち良く動いていきます。	★			
経路ヨガ	氣と血の通り道である経絡が整えられるようにリラククスしながらゆっくりと心地よくヨガしていきます。経絡に沿って関節の可動域や心身の柔軟性を養っていきます。身体の柔軟性と年齢関係なく、どんな方にもご参加いただけます。	★			
リリースヨガ	ストレッチボールで筋肉を伸ばして圧迫し、ストレッチとマッサージを行います。その後、ヨガのポーズで筋肉を整えます。疲労の回復、筋肉の柔軟性向上や関節可動域の改善、コリや痛みの改善、怪我の防止などに効果的です。	★			
ナイトヨガ ～質の高い睡眠～	頭のスイッチをオフにし、その日1日の疲れや緊張をほぐしていきます。溶岩の温かさでヨガのポーズで深層部までほぐし、熟睡できる身体と脳へと導きます。	★			
パワーフローヨガ	基本的な動きの中に呼吸と動きを運動していきリズムよく行い、身体と心をつないで心身ともに強くしていくクラスです。立ちポーズあり。	★★			
パワーエナジーヨガ	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。	★★			
			◆有酸素&ダンス系 ～音楽に合わせて継続的なリズム運動をし、脂肪燃焼・身体機能バランスの向上を目指すプログラム～		
			プログラム名	内容	運動量の目安
◆メンテナンス系 ～筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン～			ステップdeシェイプ	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！	★★★
プログラム名	内容	運動量の目安	ステップdeファイト	ステップ台の昇降運動にボクシングの動きをMIX！楽しみながらシェイプアップができます。皆様のご参加お待ちしております。	★★★
ビューティーケア	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。	★	AKINO STEP	ステップ台を使い音に合わせて有酸素運動を行います。筋トレの要素も少しあるのでストレス発散や身体を軽くしたい方にオススメのレッスンです。	★★★
リラクゼーション	ストレッチボールを使い背骨や肩、胸の骨を感じることで姿勢改善や深まる呼吸を体感できるクラスです。	★	ボクシング	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。	★★★
ストレッチベーシック	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。	★	美ボディシェイプ ～Booty Boom～	鏡で映すのは正面の姿。自分のお尻姿、見たことありますか？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、ブリツと丸く上がった美尻を目指します。	★★★
ウェープリング ～コンディショニング～	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。	★	美ボディシェイプ ～Booty Boom Cardio～	通常のBootyBoom(お尻エクササイズ)の動きを基本に、立位での有酸素運動を多く行います。ヒップアップと同時に全身のシェイプアップを狙い、カーヴィーボディを目指す満足プログラムです。	★★★
リンパドレナージュ&筋膜リリース	前半はセルフマッサージやリンパの流れを促進するストレッチなども取り入れて行いまた半分はボールを使いリンパを流し筋膜を緩めていきます。リンパや筋膜の凝りを取り除くことで凝りのない正常な身体に導きます。	★	美ボディシェイプ ～Booty Boom HIIT～	Booty Boom!にHIITが登場。短い休憩を挟みながら、お尻パンプアップ&脂肪燃焼していきますよ。※足裏の保護のため、滑り止めのついた靴下の着用をおすすめします。	★★★
ととのいストレッチ	身体の柔軟性だけでなく温まりながらストレッチをする事で自律神経や呼吸も整え本来あるべき心身のバランスに戻していきます。	★	ボディスリム	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。	★★★
セラピーボール	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。	★	Toned Upper Body	ステップ台や様々なツールを使用し上半身を鍛えていきます。サボりがちな上半身、頑張りすぎずに美ラインを目指し、ゆるりと引き締めていきましょう☆	★★★