

◆ヨガ系 ～マグマヒヨ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 ～動きを分離・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を行い、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、心身のはぐれ・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。マグマヒヨガの身体を温め、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が多くなるから、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つていく身体にねじりのポーズを多く組みしていくことで、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。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。	★★
リラックスヨガ	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節を開きやすくしていきことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にはほどよい緊張を導いていくことで、身体に活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くクラスです。	*	コア＆ストレッチ	表えやすい体幹部を強化し、対外に固まりやすい骨や腰まわりの筋肉はマグマプレートの温かさでほぐし、血流をよしていきます。体幹を手に使って姿勢の改善やお腹やお尻のシェイプアップ等の効果が期待できます。	★★
ペーシックヨガ	マグマヒヨガの基本となるスターターなクラスです。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んで、体温上昇と力の絆感覚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」だけではなく、硬くなっている関節やお腹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。しなやかで美しい体を目指して、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、婦人系でお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	ほつ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。加齢とともに表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つともある骨盤底筋。骨盤を温め、骨盤底筋の機能がないと筋肉や筋力を発揮できません。骨盤底筋を鍛えていることで姿勢改善や、腰が気にならない方、女性だけでなく、男性の方にも鍛えめのクラスです。	*	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て、腹筋をはじめ鍛えている筋力を強化することが大切です。腹筋強化と共に併せて肩甲、背中、太ももの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	背筋を中心とするヨガのポーズを取り入れて背筋の改善、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、腕、頭。	*	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。	★★
ROLL YOGA	ロール状のポールを利用して姿勢改善や自律神経、ホルモンバランスの調整、健康維持にお役立て下さい。身体を休ませる負担のない状態で過ごしていきます。胸を広げる動作では呼吸を深め、持続することで柔軟性や強張り、左右差の歪みを調整しながら、健康寿命を延ばします。	*	ファンクショナルローピラティス®	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・マスクを実感しながら、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、全身の緊張からリラックスさせて運動したヒトの身体の機能を引き出します。	★★
骨盤調整ヨガ	骨盤周りを中心に、筋肉、筋肉、リンパにアプローチしていくクラスです。股関節周囲を調整し、生活環境による歪みや痙攣を解放していきます。歪みを調査していくことで、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。豊富なバリエーションを使用し、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。	★★★
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、身体の重みが少しづつ伸びへと変化させていきます。	*	コア/バランス～ウェーブリング～	【ウェーブリング】を使用し前半はインナーマッスルを強化、後半では表層の凝り固まった筋肉や深層部へのアプローチ、筋膜リリースなど充分に全身をほぐしていきます。	★★
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少しだけ医として知られています。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	季節によって弱りやすい臓器にアプローチするクラスです。その時期ならではのセルフケアが楽しめます。まずはツボを確認し刺激。今の身体の状態に気づいていきます。その時期に起こりやすい不調を緩和するポーズと呼吸で整えていきます。毎週テーマに合わせてポーズが変化します。	*			
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～寝る高い睡眠～	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連動していきリズムよく行く、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。	★★			
ルーシーダットンヨガ	自己整体とも呼ばれるルーシーダットンヨガでは、体の歪みを整え直行便座やカントンバーリンバの流れを良くすることでデトックス効果も期待出来ます。身体の柔軟性や筋力がない人でも安全に取り組めますので、どんな方でもご参加いただけます。	★★			
ボディメンテナンスヨガ	前半は座位をメインにヨガで腰筋をほぐし、めぐりの良い身体をつくります。後半は季節やその日のお客様に合わせて身体をしっかりと使い整えていきます。（ほくず×整える）で、しなやかで動きやすい身体へとつなげていきます。	*			
美脚ヨガ	骨盤、脚の歪みを整えていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消され引き綻んだ脚になり、美しい立正姿勢を作っていました。	★★			
◆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～			◆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	プログラム名	内容	運動量の目安
ピューティーケア	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、おから漬った巡りの良い身体を作ります。	*	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方に最適なクラスです。リズムに乗ったステッピングで楽しく効率的に脂肪燃焼が叶されます！	★★★
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。	*	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。	★★★
ストレッチベース	どちら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。	*	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。	★★★
リラックス＆リリース	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェーブリング】と【ストレッチボール】を使用します。表層の凝り固まった筋肉ほぐしや筋膜リリースだけではなく、深層部にも働きかけるため、むくみ解消、デトックス効果がさらに高まります。1日の疲れをほぐします。	*	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。	★★★
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を取り入れて行いましたがボールを使いリンパを流し筋膜を緩めています。リバーや筋膜の流れを取り除くことで凝りのない正常な身体に帰ります。	*	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、見たことがありますか？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、ブリッヒ丸く上がった美尻を目指します。	★★★
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來あるべき心身のバランスに戻していきます。	*	美ボディシェイプ～Booty Boom Cardio～	通常のBooty Boom（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、カーブイボディを目指す満足プログラムです。	★★★
セラピーボール	スモールボールを使用し、かたくなったり腰痛、冷えにお悩みの方におすすめです。どんな方でもご参加いただけます。	*	美ボディシェイプ～Booty Boom HIIT～	Booty Boom 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しょう。※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。	★★★
FRPストレッチ＆マッサージ	ファンクショナルローピラティスのメソッドを生かして身体の機能に合わせたセルフストレッチとマッサージ、ストレッチボールを使い全身をほぐしていきます。	*	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。	★★★
バレエ＆ストレッチ	バレエの基礎的なストレッチ、軽い筋トレを含めたクラスになります。後半では立ちポーズでバレエの動きなども入るのでマグマでブチバレエ体験をお楽しみいただけます。	**	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。サボリがちな上半身、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♪	★★★