

| ◆ヨガ系<br>～マグマと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<br>～動きを分層・運動させ、運動パフォーマンスや身体機能を効果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・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。                                                              | ★★     |
| リラク্স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。その上で筋肉にほぐれ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、よりリラクッ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、体温上昇とヨガの酸欠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「動える」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。しなやかで強い体を目指して、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リ、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                                                   | 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連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。音程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、適度な運動や寝などの筋肉をほくして柔軟にし、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、太ももなどをほくして痛みを感じない姿勢を手に入れますよう。                                        | ★★     |
| 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。                                                                                                   | ★★     |
| ROLL YOGA                                          | ロール状のツールを使いながら、優しい動作で背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。身体を休ませる心地ほくしていきます。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。 | ★      | 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楽感しながら、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ものではなく、全身の繋がりを体感しながら、歩く動作に合わせた進化した体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、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。                                   | ★★     | 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て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、身体の重みが少しずつ伸びへと変わっていきます。                                                                                    | ★      | 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くしていきます。                                                                  | ★★     |
| 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。                                                | ★      |                                                              |                                                                                                                                                 |        |
| ゆったりフロ－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し、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繋がっていきます。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、コリや痛み改善、怪我の防止などに効果的です。                                                   | ★      |                                                              |                                                                                                                                                 |        |
| ナイトヨガ<br>～夏の深い睡眠～                                  | 頭のスイッチをオフにし、その日1日の疲れや緊張をほくしていきます。溶岩の温かさとヨガのポーズで深層部までほくし、熟睡できる身体と脳へと導きます。                                                                                 | ★      |                                                              |                                                                                                                                                 |        |
| パワーフロ－ヨガ                                           | 基本的な動きの中に呼吸と動きを連動していくリズムよく行い、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肩、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、体の歪みを整え血行促進や筋力アップ、リンパ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フローで動いて関節周りをほくし、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。【ほぐす×整える】で、しなやかで動きやすい身体をつくっていきましょう！                                         | ★      |                                                              |                                                                                                                                                 |        |
| 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せ引き締まった脚になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。                                                  | ★★     |                                                              |                                                                                                                                                 |        |
| ◆メンテナンス系<br>～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<br>～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 |
| 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、芯から通った通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！                                                                               | ★★★    |
| 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フィット                                                   | 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。                                                                          | ★      | 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です。                                                                                  | ★★★    |
| リラクックス&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】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日の疲れをほくしましょう。                            | ★      | 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も取り入れ行いました後半はボールを使いリンパを流し筋腹を緩めていきます。リンパや筋腹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<br>～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と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。                | ★★★    |
| ととのいストレッチ                                          | 身体は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。                                                                                              | ★      | 美ボディシェイプ<br>～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、カーヴィー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、かたくなった関節をゆるめていきます。溶岩プレートに触れる機会を保ちながら、ゆったりとした流れの中で行います。肩こりや腰痛、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<br>～Booty Boom HIT～                                 | Booty BoomにHITが登場。短い休憩を挟みながら、お尻ハンプアップ&脂肪燃焼していきます。※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<br>& マッサージ                                | ファンクショナルローラ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くしていきます。                                                                              | ★      | 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                                          | バレエの基本的なストレッチ、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プ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。サバリがちな上半身、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☆                                                                          | ★★★    |