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、身体と浴衣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。	★★
デトックスヨガ	座位中心にすることで、浴衣プレートに触れる機会を多く保たなぐら、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合わせてリ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ます。	★
リラックスヨガ	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをゆ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ます。そのとて筋肉にほどよい緊張をみえていくことで、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くクラスです。	★★
骨盤調整ヨガ	骨盤周辺を中心に、開脚・前後・リンパ節にアプローチしていくクラスです。骨盤周辺は緊張し、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と、シェイプアップ効果も高めています。	★★
ベーシックヨガ	マタマで効果・ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マタマで効果を味わいながら、ヨガの基本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。	★★★
ベーシックプラスヨガ	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせたクラスです。下半身・体幹の強化とともに柔軟性を向上させ、身体の歪みを整え、健やかな心と身体を目指していきます。	★★★★
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、集中力を高います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。	★★★★
パワーチャージヨガ	立位のポーズをメインにしっかりと動いていくクラスです。マタマと自らの体の動きと向効果で身体の深部を温め、内なるエネルギーを活性させていきます。代謝上がり脂肪燃焼効果もアップ！	★★★★
ゆったり腰調整ヨガ	股関節回りの大きな筋肉を動かすことで下半身全代筋が上がり、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、婦人科系でお悩みの方にもオススメです。難関が苦手な方、身体が硬い方でも安心して参加いただけます。	★★
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、骨盤底筋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しも強化していくことで姿勢改善や、下腹が気になる方、PMS、便秘からの方にも、女性だけでなく、男性の方にもお勧めのクラスです。	★★
骨盤全周調整ヨガ	背中を中心に回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。	★★
腸整ヨガ	捻りのポーズをメインに行い、内臓の動きを活性させていきます。腸内環境を整えていくことにより、便秘解消・代謝促進・免疫力UPなど様々な効果が期待できます。	★★★
骨盤アプローチヨガ	身体の中心にある骨盤の動きを確認しながらご自身の上半身・下半身のバランス、必要な可動域への目覚めなど骨盤から見た身体とむへのアプローチヨガを行います。	★★
ROLL YOGA	ローラ状のツールを使いながら、優しい動作で背骨の歪みを正します。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、健康維持に効果とて期待し、身体を体オは意思のない状態で保っていけます。胸を広げる動作では呼吸を深め、持続することで気張や緊張り、変な意の歪みを緩和しながら、健康寿命を延ばします。	★★
おやすみヨーガ	仰向け・うつ伏せがメインの心身をゆっくり休いて、優しいヨーガです。寒石の水晶気を、気持ちの良い呼吸で体内にたっぷり取り入れて、陽活、ディトックス、自律神経を整えて、リラックスしていきましょう。	★
easy flow ヨガ	easy フローヨガとは優しいフローヨガとは、ポーズからポーズへ流れるように動きながら動きをかめずに進めるヨガです。1つのポーズを数秒間ターゲットにしてじっくりアプローチする ヨガとは違い、テンポ良くさまざまなポーズをとっていきます。呼吸と連動動作にすることから興奮的な状態を落み出す効果が期待します。	★
中医ヨガ	中医学(中国伝統医療)からみる季節の過ごし方、養生学をヨガを通して お伝えします。ヨガのポーズで霧と気がる経絡を伸ばし心身のバランスを整えます。	★
骨盤ヨガ	骨盤、股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しょう。	★★
Deep Stretch yoga	ヨガブロックを使用し、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くクラス。	★
アーユルベーダヨガ	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手効医学としても知られております。移り伸く季節にあわせて心身の健康を保つことを目的としています。	★
朝活ヨガ	季節によって捩りやすい骨盤にアプローチするクラスです。その時間ならではのセルフケアが楽しめます。まずはヨガを確認し、解放し、今の身体の状態に気づいていきます。その時間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 ポーズが変化します。	★
脂肪ヨガ	普段動かさないお腹の筋肉を鍛えることでリンパの流れを促進するヨガです。ほうれい線改善やリフトアップに繋がる動きを入れて行います。身体も同時に動かす事で自立神経も整えています。	★
relax	ゆっくりとと呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーションシンビストレス解消を目的としたクラスです。ゆったりとした動きで関節や筋膜を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めていきます。また、各分筋身の内観を深めて心身を解放させる効果があります。アーサナをじりじりから、深いリラックス効果を実感したい方におすすめのクラスです。	★
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い、身体とのをつないでゆ身ともに強くしていくクラスです。立ちポーズあり。	★★
ナイトヨガ ～昼の疲れ調整へ～	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。浴衣の温かさとヨガのポーズで深部筋までほぐし、熟睡できる身体と脳へと導きます。	★
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。自分の体と向き合いながら、可動域を広げ深く呼吸が入るよう気持ちよく動いていきます。	★
リリースヨガ	まずポーズで解します。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、姿勢の改ゼがよかった効果もある。前に筋肉が疲労していなくても、筋肉を伸ばし、ほぐすことから、ストレッチ・マッサージに近い効果が期待出る。最後の仰向けに近い効果が期待でき、その後、ヨガのポーズで筋肉を整えます。	★
ルーシーダットンヨガ	自己整体と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。	★★

◆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～

プログラム名	内容	運動量の目安
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。浴衣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。首コリや腰痛、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。	★
リラクゼーション	ストレッチポールを使い背骨や胃、胸の者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。	★★
ビューティーケア	筋膜リリースするのに最適なマタマの空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叶います。マタマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った足りの良い身体を作ります。	★★
ストレッチベーシック	どなたでもご参加いただけます。マタ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。	★
ウェーブリング ～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「ウェーブリング」を使用します。首筋の凝り固まった筋肉ほぐしや筋膜リリースだけでなく、深層部にも動きかけるため、便秘改善からむくみ解消、ボディラインの効果がさらに高まります。	★★
リンパマレナージュ	マイナスイオンを活性化させながら全身くまなくゆんフアマッサージ！全身のリンパを流すことで浮腫みやコリを解消していきます。このレッスンではお顔のリンパも流していくので小顔効果、美肌効果、さらに日々のマスクによるマスク跡れも改善していきましょう。	★
肩こり肩甲ストレッチ	肩、肩甲骨周辺にフォーカスして、ハリの強い部分をほぐしていきながら、血行を良くしてゆしずつ可動域を広げていきます。ピラティスの基本動作も交えながら肩周辺のインナーマッスルを鍛えることで、慢性的な肩こりの解消に繋げていきます。	★
骨盤調整リリース	日常生活で固まった身体をリセットし正しい姿勢を体感するレッスンです。ボールやストレッチポールを使用しながら、歪みを改善ししなやかな身体を目指します。正しい位置に整えることで身体全身の機能を高めていきます。関節調整、骨盤調整、筋膜リリースなどを盛り込んだ骨盤ボディメイクのレッスンです	★★
ピラロール	ご自身の呼吸を感じながら、ロールで体をほぐし温めてから、後半は体幹を意識しながら動いていきます。ゆったりと動いていくので、より引き締めに効果的！お身体の変化をご体感ください。	★★
ボディ&コンディショニング	ストレッチポールを使い、背骨や関節、筋肉に対して圧迫や刺激を与えることで、緊張を緩和し柔軟性を高めていきます。ストレッチ効果、リラックス効果が期待できるクラスです。	★★
リンパマレナージュ＆筋膜リリース	前半はセルフマッサージで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。	★
顔もみ筋肉筋膜ストレッチ	顔のセルフマッサージをいきます。顔の動きが活発になるように筋膜をほぐすようなストレッチ。上半身のリンパも流し、きれいなボディラインへ導きます。便秘解消、ウエストの引き締めやバストアップにもおすすめです。ゆったりとした流れで行いますのでどなたでもご参加頂けます。	★
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こと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。	★

・

プログラム名	内容	運動量の目安
ステップ&シェイプ	マタ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で楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます！	★★★★
ステップ&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。冒頭のご参加お待ちしております。	★★★★★
リズムシェイプ	ゲンスの動的な動きを取り入れたマタマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。	★★★★
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。	★★★
ボクシング	マタマスタジオで、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。	★★★★★
ボディスリム	全身の筋肉をしっかり鍛えることで、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。	★★★★★
美ボディシェイプ ～Booty Boom～	痩で悩まれるほど面の姿、自分のお尻姿、見たことありますか？お尻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嬉しく、プリッと丸くとがった美尻を目指します。	★★★★
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伴います。ヒップアップと同時に全身のシェイプアップを図り、カーブ一ボディを目指す満足プログラムです	★★★★
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、お尻バンプアップ＆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。	★★★★
Body Trans Mania	Booty BoomにHIITが登場。短い休憩を挟みながら、お尻バンプアップ＆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。	★★★★
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、筋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	

◆ファンクショナル系
～動きを分析・高精度化し、高度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
ピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強くかつ美しい筋肉を効果的に整えることができます。マタマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	★★★
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。	★★★
心と身体を整えるピラティス	ストレッチ要素多めのエクササイズで、身体のクセを知り、姿勢の乱れ・筋肉の衰えをインナーマッスルを強化しながら整えることで疲れにくい身体を目指します。	★★
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。意図なツールを使用し全身を機敏にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・筋肉を組み込んだ世界基準のエクササイズ。	★★★
ボディメイク	地力に自信のない方、トレーニング経験のあまりない方でも無理なく継続できるフーフアウトのレッスンです。自分の体質を自覚しつつ、地力レーニングを行っていきます。全身の筋肉を・バランスよく動かしてお身体をつくりしなやかな身体作り、筋肉がつけやすくなってお筋量を維持・アップすることで太りにくくリバウンドをしづらい身体作りを目指します。	★★★★
コア＆ストレッチ	疲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タマプレートの温かさでほぐし、血流をよくしていきます。体幹と上半身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。	★★★
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。	★★
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。筋肉となり周辺やはい筋ですが、一見遠からずも近からずいえるお方が一緒に楽しくいきましょう！骨盤底筋と横隔膜の動きは連動しているようマタ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。	★★★
反り腰予防改善トレーニング	反り腰の予防や改善には、適度な運動や硬なりの筋肉を ほぐして柔軟にし、腰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 ほぐして偏みを感じない姿勢を手に入れましょう。	★★
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。	★★
ポールピラティス	ストレッチポ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	★★
ファンクショナル＆ローラーピラティスB	ストレッチポ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ものではなく、全身の繋がりを体感しながら、歪く動作に合わせて進化したたての身体の機能を引き出します。	★★
コアバランス ～ウェーブリング～	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た後、身体のバランスチェックもし後半インナーマッスルを強化していきます。	★★
美ウレ・ボディメイク	楽しむ音楽に合わせて行う脂肪燃焼系プログラム、バレエ、ピラティス、ヨガのメソッドをいれて日常のストレス発散！お腹もしっかり鍛えてスッキリ！	★★
ヨガピラティス	ヨガとピラティスを融合したレッスン。初めにヨガで身体を緩めることによって柔軟性を高め、ピラティスにてインナーマッスルの強化・姿勢改善トレーニング、ピラティスとヨガを同時に行うことによってバランスの良いボディメイク効果が期待できます。	★★