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・デトックス効果が望まれます。	★★
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得ながら、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合わせた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。	★
リラックスヨガ	ヨガの呼吸を大切にしながら、質問をおりりをゆっくりと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、身体に能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	骨盤周りを中心に、開閉・前後・リンパ周りにアプローチしていくクラスです。股関節周りを開閉し、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。	★★
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 をじっくり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。	★★★★
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。マグマと自らの体の動きとHI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。代謝も上がり脂肪燃焼効果もアップ！	★★★★
ゆったり筋膜ヨガ	筋膜癒着のある筋肉を動かすことで下半身の代謝があがり、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、婦人科系の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。	★★
骨盤底筋トレーニングヨガ	インナーマッスルのひとつである骨盤底筋、要因意識する機会がない分衰えやすい筋肉のひとつです。ヨガのアーサナで意識も強化していくことで尿失禁等や、下腹が気になる方、PMS、便秘がちの方にも。女性だけでなく、男性の方にもお勧めのクラスです。	★★
寝ながら背筋ヨガ	背骨を中心に鍛える3方向のポーズを取り入れて猫背の改善、美しい姿勢作り、ボディライン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。	★★
腹筋ヨガ	呼りのポーズをメインに行い、内臓の働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、必要な可動域への意見の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	ロール状のツールを使いながら、優しい動作で骨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、疲労情報にお役立てください。身体を休ませ血液のない状態でほていきます。脳を広げる動作では呼吸を深め、持続することで筋張や強張り、左右差の歪みを緩整しながら、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整していく、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、循環、デトックス、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気動しながら動きを止めずに流れるヨガです。1つのポーズを数秒間キープしていくリアルフローするヨガとは違い、ポジ何くさまざまなポーズをとっていきます。呼吸も連動的にすることから疲労感なく自分を主み出す効果があります。	★
中医のヨガ	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。ヨガのポーズで鍵と繋がる経絡を伸ばし心身のバランスを整えます。	★
肩甲ヨガ	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ば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。移り行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。	★
個別ヨガ	季節にとって取りやすい職種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を学ましのます。すばヨガを提切し到達し今の身体の状態に応じていきます。その時期に応じやすい不調を緩和するポーズの呼吸で整えていきます。毎週テーマに合わせて呼一ズの変化します。	★
筋肉ヨガ	普段動かさない お尻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きます。	★
relax	ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーションと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筋肉や筋膜を伸ばし、血液の循環を高めていきます。また、自分自身の内観を深めて心身を解放させる効果があります。アーサナをとらないため、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りズムよく行い、身体とむをつないで心身ともに強化していくクラスです。立ちポーズあり。	★★
ナイトヨガ ～夏の暑い夜編へ～	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。溶岩の温かさと3分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。	★
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	まずボールで解します。筋肉の柔軟性向上や関節可動域の改善、コリや歪みの改善、様々の効果などがあった効果がある。前に筋膜が癒着しないでも、筋肉を伸ばして圧迫することから、ストレッチ・マッサージに近い効果が望ませる。筋肉の自覚にも効果的です。中後、3分のポーズで筋肉を整えます。	★
ルーシーダットンヨガ	自己管体とも呼ばれるルーシーダットンヨガです。体の歪みを整え自己発達や筋力アップ・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と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。	★★
脳のストレッチヨガ	第一章にゆっくり全身を動かすことにより心身が日常の自律神経のスイッチがスムーズに切り替わる効果があります。ヨガの呼吸とストレッチで身体を緩め気持ちの良い1日を送りましょう。	★

◆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。溶岩プレートに触れる機会を得ながら、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。	★
リラクゼーション	ストレッチボールを使い背骨や胃、胸の背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グマの姿勢で、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、ゆるっ潤った肌りの美しい身体を作ります。	★★
ストレッチベーシック	なんだかとても疲れたけれる、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、全てのカニオスメです。	★
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。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、深層前にも動きかけるため、便秘改善からむくみ解消、デトックス効果がさらに高まります。	★★
リンパドレナージュ	マイクスイオンを溶けながら全身くまなくセルフマッサージ！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お顔効果、美肌効果、さらに日々のマスクによるマスク疲れも改善していきましょう。	★
肩こり頭痛ストレッチ	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、会社を良くしてな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。	★
肩甲骨リリース	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、気みを改善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体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格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。	★★
ボディニンディショニング	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。リンパや筋膜の滞りを取り除くことで滞りのない正常な身体に導きます。	★
温もみ筋膜筋肉ストレッチ	筋のセルフマッサージを行います。筋の動きが活発になるように段階筋のお気遣りもストレッチ、上半身のリンパも促し、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パ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ピング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。皆様のご参加お待ちしております。	★★★★★
リズムシェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたマグ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。	★★★★
AKIHO 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絞りたい方にオススメのレッスンです。	★★★
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。	★★★★★
脂肪ボディシェイプ ～Booty Boom～	鏡で映すのは正面の姿、自分のお尻、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、プリっと丸くよかった美尻を目指します。	★★★★
脂肪ボディシェイプ ～Booty Boom Cardio～	通常のBooty Boomに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・ボディを目指す満足プログラムです。	★★★★
脂肪ボディシェイプ ～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。サポリがちな上半身、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
～動きを分解・意識させ、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
ピラティス	身体と精神を同時にコントロール。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。	★★★
ピラティスボール	身体と精神を同時にコントロール。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	ストレッチ系有名なエクササイズで、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	スティプル・ダンベル・エクササイズバンドを使用します。柔質なツールを使用し全身を細部にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・筋膜を感じながらの全身エクササイズ。	★★★
ボディメイク	体力に自信のない方、トレーニング経験の少ない方でも無理なく継続できるワークアウトのレッスンです。自分の体重を負荷にして筋力ト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引き締まったしなやかな身体作り、筋肉をつけることによって代謝量を維持・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。体幹と上下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	様々なお悩や骨盤のゆがみや様々な女性のお悩みの改善、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筋肉ですが、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。	★★★
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。腹筋強化と伸ばす肩や腰、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。	★★
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。	★★
ボールピラティス	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	★★
ファンクショナル ローテーションピラティスB	ストレッチボールを手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。更に特定の筋を個別強化するものではなく、全身の筋力バランスを保ちながら、かく動作に合わせて変化したたの身体の機能を引き出します。	★★
コアバランス ～ヘッドバランング～	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後半インナーマッスルを強化していきます。	★★
音ノレ×エ ボディメイク	集中して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。	★★