

レッスン内容

◆ 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～

プログラム名	内容	対象者/レベル	運動量の目安
マグマヨーガ デトックス	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。	♡	★
マグマヨーガ ヒーリングデトックス	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。	♡♡	★★
マグマヨーガ 骨盤調整	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。	♡♡	★★
マグマヨーガ パワーエナジー	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。	♡♡♡	★★★★

◆ 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	対象者/レベル	運動量の目安
マグマde 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。	♡♡	★
マグマde ボディリセット	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・疲労回復に効果的です。トレーニング後のメンテナンスにおススメです。	♡♡	★
マグマストレッチ 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。	♡♡	★

◆ 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	対象者/レベル	運動量の目安
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！	♡♡	★★★★

◆ ファンクショナル系

～動きを分解・連動させ、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	対象者/レベル	運動量の目安
マグマピラティス	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。	♡♡	★★★

マナーアップ ～なぜ5分前入室なの？～

マグマスタジオは特殊な環境です。5分前までに入室して溶岩浴やストレッチを行うことで体をマグマの環境に慣らします。レッスン開始までの時間はレッスンを受ける為の心と身体を整える大切な時間です。整えることによって無理なくレッスンに参加することが出来て体調不良やケガのリスク低減にも繋がります。ご自身の心と身体大切にしたいですね。レッスン参加には余裕をもってお越しください。



【WEB予約方法】



24時間レッスン予約可能！
人気のレッスンもキャンセル待ち可能
※最大予約取得可能数は2レッスンまで！！

【LINE@でお得な情報・代行情報配信中】

お友達募集中！！

こちらからどうぞ

J・HOT

