

マグマスパスタジオ×J-HOT プログラムガイド

◆ 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、より身体を温めながら行うクラスです。じわじわと温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。	♥	★
柔らかくなるヨガ	ポーズは座位、もしくは仰向けやうつぶせのみのクラスです。筋肉だけでなく関節にもアプローチすることで、柔軟性を高めていきます。ヨガが初めての方、柔軟性を高めたい方、腰痛、肩こり、冷え性、むくみなどのお悩みをお持ちの方にもおすすめです。	♥	★～★★
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。	♥♥	★★
姿勢改善ヨガ	日常生活ではあまり使わない、筋肉や関節を動かすことで、正しい姿勢を保つための基盤となる腹筋や背筋にアプローチするクラスです。身体を正しい位置にすることで心身のリラクゼーション効果も高まります。	♥	★～★★
免疫力アップヨガ	マグマスタジオで身体を温めながらリンパを刺激し、免疫力を向上させる事を目的としたクラス。リンパ節を意識したポーズを取り入れています。	♥	★
ヨガブロックdeゆったりヨガ	ヨガブロックを使う事で、骨盤や姿勢がサポートされます。より身体の伸びを感じ、ほぐしの効果も得ることができます。初めての方や、疲労を回復したい方にもおすすめのクラスです！	♥	★
ひざにやさしいヨガ	膝を伸ばす、または浅く曲げる状態でのポーズを主としたクラスです。膝に負担の少ない形を取るため、今まで膝痛で悩んでいた方でも安心してご参加いただけます。	♥	★
心と身体を整えるヨガ	アーサナー一つ一つ丁寧にキープすることにより緊張と弛緩をバランスよく取り入れ自律神経を整えていきます。座位、立位をバランスよく取り入れたレッスンです。	♥	★
リリースヨガ	ヨガの動きを通じて、健康になりましょう！身体だけでなく心への働きかけを行い、気持ちの開放、余裕を作ることを目的としたクラスです。	♥	★
リフレッシュフローヨガ	流れるように様々なポーズを動きを止めずにとって、呼吸に合わせて変化させていきます。積極的に身体を動かして気持ちよく燃焼させるため心地よいストレス解消効果も得られるクラスです	♥♥	★★★
サウンドパワーヨガ	音楽に合わせて、気持ちよく呼吸やポーズを行います。楽しくリズムに乗って流れるように動くので、心と身体がリフレッシュできます。	♥♥	★★★
マグマヨーガ パワーエナジー	立ちポーズを中心にを行い、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すすめです。	♥♥	★
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。	♥♥	★
美尻エクササイズ	お尻の筋肉を鍛えて、女性らしいヒップラインを手に入れましょう！簡単にできて美尻を作るのに効果的なエクササイズを取り入れたクラスです	♥	★
美ボディメイク	ヨガピラティスの要素で身体を伸ばしたり、鍛えていくことでボディラインを整えるクラスです。	♥	★
ペルビックスストレッチ	日常生活で固くなったインナーマッスルをほぐす事で、歪んだ骨盤や背骨を正しい位置に戻していきます。股関節が動きやすくなり、代謝UP、ポッコリお腹も解消します。	♥	★

マグマススタジオ×J-HOT プログラムガイド

◆有酸素&トレーニング系 ～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
マグマde 筋トレ&ストレッチ	45分間、筋力トレーニングとストレッチを行います。マグマススタジオで筋力トレーニングを行う事で、代謝も高まり、脂肪燃焼効果や身体の引き締め効果がさらにアップします。ストレッチも行いますので、体力をつけたい方や、身体を柔らかくしたい方などにもおすすめです。	♡♡	★★
チューブdeワークアウト	チューブを使ったトレーニングで、身体を引き締め、筋力アップを目指すクラスです。チューブの硬さでレベルは選べるので、どなたでもご参加いただけます。シェイプアップしたい方、筋力アップしたい方、トレーニングを楽しみたい方にもおすすめです。	♡～♡♡♡♡	★～★★★★
相撲エクササイズ	日本古来の相撲の動きを取り入れたクラスです。同じ動きを繰り返すので覚えやすく、効果も高くなります。ヒップアップだけでなく背中にもアプローチしていくので、下半身を引き締めたい方、体幹の強化をしたい方などにもおすすめです。	♡	★★
ステップdeシェイプ	マグマススタジオで有酸素系のレッスンを受けた方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！	♡♡	★★★★
ゆがみ調整トレーニング	全身の筋力のバランスを整え、骨格や内臓を正しい位置に整えます。安定した体幹と疲れにくい身体を作るクラスです。	♡	★★
◆ファンクショナル系 ～動きを分解・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	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。	♡♡	★★★

【WEB予約方法】

24時間レッスン予約可能！

WEB予約限定で人気のレッスンも

キャンセル待ちが可能

※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！！

J-HOT

×



クラスへの参加はWeb予約がとっても便利です!!