

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、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。	♥♥	★★
リラクソスヨガ	ゆったりとしたヨガの動作を中心に行い、心身のリラクソス、疲労の回復やストレスの軽減などを目的としたクラスです。ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。	♥	★
ボディメイクヨガ	身体を中心であり土台でもある股関節から背骨、骨盤を整える事で歪み改善、本来あるボディラインを引き出します。やさしく身体をほぐしながら骨格を正しい位置に戻し、しなやかに引き締まったボディラインを目指していきます。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
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のので、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。	♥	★
骨盤底筋ヨガ	同部の底にある骨盤底筋を鍛えることで、ゆがみにくい骨盤を作ります。臓器を正しい位置にキープすることで、冷え性の緩和や便秘の改善、免疫力の向上に効果があります。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
BCヨガ	姿勢を改善する事で身体の痛みを和らげ、運動の効果を高める身体づくりをします。座位、立位のヨガのポーズ、体幹トレーニングなど行います。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
ヨガピラメンテ	ヨガとピラティスの動きを使って、細かいところまで全身丁寧にメンテナンスしていくクラスです。筋力強化のため、少し頑張る動きも入ります。	♥～♥♥♥	★～★★
全身リセットヨガ	全身を気持ちよく整えるヨガのクラスです。日頃の疲れをとり、心身をリラクソスさせましょう。どなたにもおすすめのクラスです。	♥～♥♥♥	★～★★
自律神経を整えるヨガ	座位のポーズで呼吸に重点を置き、リラクソス、リフレッシュ効果を高めます。また、瞑想を取り入れ脳の活性化も促します。ヨガが初めての方にもおすすめのクラスです。	♥	★
ハタヨガ	呼吸法・瞑想から始まり、ヨガの基本的なポーズをバランス良く取り入れたクラスです。ヨガのポーズをきちんと学びたい方におすすめです。	♥～♥♥♥	★～★★
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。	♥♥♥♥	★★★★
リンパリフレッシュヨガ	全身のリンパをセルフマッサージし、デトックス効果の高いポーズをとることで全身のむくみを解消してすっきりしたボディラインを作ります。リンパを刺激して血液の流れを促進する事で代謝を高め、アンチエイジングの効果も期待できます。	♥～♥♥♥	★～★★
リフレッシュヨガ	普段の生活で抱えがちな体の不調の改善をテーマに、心地よく体を動かして心身をリフレッシュできるプログラムです。	♥～♥♥♥	★～★★
ビューティヨガ	ヨガのゆったりとした呼吸と共に、全身を心地よく動かして『巡り』を改善し、余計なものを溜め込まない身体づくりをしましょう！初心者の方も参加しやすいクラスです。	♥～♥♥♥	★～★★
◆ 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 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。 (※同内容の女性専用クラス ビューティケア)	♥♥	★
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	♥	★
バレエストレッチ	バレエの動きを取り入れたストレッチのクラスです。柔軟性の向上やしなやかなカラダを目指す方におすすめのクラスです。	♥～♥♥♥	★～★★
ベ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。	♥	★

マグマスパスタジオ×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。マグマスタジオで筋力トレーニングを行なう事で、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おすすめです。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
ボディメイクエクササイズ	筋力トレーニングで美しいカラダを作りましょう!!自重やチューブを使ってトレーニングを行います。代謝もあがり痩せやすいカラダも作れます。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
ボディメンテナンス	緩める、伸ばす、ほぐす、使うという様々な視点から身体のバランスを整え、姿勢改善や不具合解消をしていきます。	♥～♥♥♥	★～★★
バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガの動きを取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて動きながら、体幹を鍛えることでバランス力も向上します。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
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。	♥	★★
美尻トレーニング	美尻を目指すトレーニングクラスです。音楽に合わせて、自重トレーニングとバンドを使いながら臀筋群のトレーニングを行います。代謝アップを促しながら、筋力アップ、シェイプアップも狙えるクラスです。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
◆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、無理なく、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	♥♥	★★★
姿勢改善ピラティス	ピラティスの動きを通して、姿勢改善を目指すクラスです。マグマで身体を温め、無理なく、美しいカラダを手に入れましょう。	♥～♥♥♥	★～★★
BCピラティス	バランスコンディショニングピラティス。姿勢を改善することで体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める身体づくりができるクラスです。	♥～♥♥♥	★★
◆レズミルズプログラム ～世界中で大人気のグループフィットネスプログラム!!音楽に合わせて身体を動かし楽しく汗をかきましょう～			
プログラム名	内容	対象者/レベル	運動量の目安
ボディバランス	心と体、そして生活そのものの質を向上させる、「NEWYOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。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。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
ボディコンバット	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたクラスです。ノリの良い音楽に合わせてパンチやキックを行う事で脂肪を燃焼し、ストレスを発散します。格闘技の経験が無くても全く問題ありません。楽しく、汗を流したい方にとってもおすすめです。	♥♥♥～♥♥♥♥	★★★★
レズミルズコア	身体の体幹部分を中心に筋力トレーニングを行い、ウエストの引き締めや全身の筋力アップ、シェイプアップを目的としたクラスです。運動強度も自分で調整が可能です。お腹周りが気になる方、ぜひご参加ください。	♥♥♥～♥♥♥♥	★★～★★★★

【LINE@でお得な情報・
代行情報配信中】
お友達募集中!!

J-HOT × LINE



【WEB予約方法】
24時間レッスン予約可能!
WEB予約限定で人気なレッスンも
キャンセル待ちが可能
※最大予約取得可能数はフリー会員
で3レッスンまで



レッスンへの参加はWeb予約がとっても便利です!!