

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
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。	♥	★
リラクソヨガ	ゆったりとしたヨガの動作を中心に、心身のリラックス、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、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。	♥	★
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。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
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、心身をリラックスさせましょう。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、リラックス、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。	♥	★
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。	♥～♥♥♥	★～★★
ベーシックヨガ	基本のポーズを座位、立位とバランス良く取り入れたプログラムです。時にチャレンジポーズも加わります。	♥～♥♥♥♥	★～★★★★
ストレッチ&ヨガ	日常生活で固くなりやすい筋肉をほぐし、ヨガの動作で身体を整えていきます。	♥～♥♥♥	★～★★
骨盤調整ヨガ	骨盤周りの筋肉をほぐし、ゆがみの改善、リンパの流れを良くし身体を整えます。	♥	★
◆ 調整系			
～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
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。 (※同内容の女性専用クラス ビューティークア)	♥♥	★
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。	♥♥	★
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。	♥	★
ピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに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。	♥♥♥	★★★
しっかり効かせるピラティス	フレックソワイスを多用し、効かせたい筋肉を予め活性化させた状態で動いていきます。出来る限り身体のブレを少なくし、各関節の正しい動きを引き出していきます。普段の生活では意識しづらい部分を使うので、地味で少しきついですが、身体の機能改善に役立ちます。	♥♥♥～♥♥♥♥	★★★★
ほぐし&ストレッチ	マッサージ効果の高まるマグマスタジオの中で、セルフマッサージやストレッチを行います。体の疲れを軽減し、動きやすい身体に整えます。	♥～♥♥♥	★～★★
リラクソストレッチ	心と身体を休めてリラックスすることを目的に行うクラスです。副交感神経を優位にし、疲労回復や血流促進、睡眠の質の向上の効果を得たい方におススメです。	♥～♥♥♥	★～★★
姿勢改善ストレッチ	足裏、骨盤、肩甲骨を整えて姿勢を改善するクラスです。ストレッチの他、ほぐしたり簡単なトレーニングを行うこともあります。	♥～♥♥♥	★～★★

マグマスパスタジオ×J-HOT プログラムガイド

◆筋肉トレーニング系			
～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
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。	♡♡	★★
バレトン&体幹ストレッチ	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。	♡～♡♡♡♡	★～★★★★
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。	♡～♡♡♡♡	★～★★★★
◆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。しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。	♡～♡♡♡♡	★～★★★★
ボディバランスST	上記のボディバランスの内容に、腹筋・背筋の曲を1曲ずつ加えたコアの動きもあるクラス。	♡～♡♡♡♡	★～★★★★
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オススメです。	♡♡♡～♡♡♡♡	★★★
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！！



【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!!