

<レベル参照>

★初めての方にお薦め   ★★マグマに慣れてきた方にお薦め   ★★★より効果を出したい方にお薦め

◆ ヨーガ系 ～ マグマとヨーガの組合せにより、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	レベル
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ます。身体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身の温まり・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 リラククス	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなく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、身体に脱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。	★
モーニング マグマヨーガ	心と身体、呼吸のつながりにフォーカスし、心身を目覚めさせることを目的としたマグマヨーガクラスです。マグマで深く心身を温めながら、深い呼吸をし、1日を快適に過ごせるように導きます	★
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、排毒効果を促進していきます。30分と60分のクラスがございます。	★
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 ベーシック	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心と身体で感じていただけます。	★★★
マグマヨーガ美脚	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を作っていきます。	★★★★
マグマヨーガ パワーエナジー	様々な「静」と「動」のポーズをマグマ環境に合わせながら連続的に行っていくことで体幹強化を行い体力の向上、達成感を狙っていくクラスです。しっかり動くので、続けていくことで基礎代謝率の向上も期待できます。	★★★★

◆ 調整・メンテナンス系 ～ 筋肉や関節をほぐして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～

マグマセラピー ボール	マグマ環境が作りだす富士山溶岩浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだん感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	★
マグマdeビューティ 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、全ての方にオススメです。30分と60分のクラスがございます。	★
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、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	★★★★

## ご予約について

### ・ご予約方法

- ①直通電話にて【03-3446-6305】
- ②5Fマグマスタジオカウンターにて

### ・ご予約受付開始日

毎月10日と25日

- ★10日・・・当月16日～月末分
- ★25日・・・翌月1日～15日分