

## <マグマスタジオレッスン レベル参照>

★初めての方   ★★マグマに慣れてきた方   ★★★より効果を出したい方

### ◆ ヨーガ系 ～ 体内循環・内臓活性化・デトックスなどに効果的なレッスン～

プログラム	内容	レベル
マグマヨーガ ヒーリング デトックス	座りポーズ中心です。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・デトックス効果を促します	★
マグマヨーガ リラックス	関節まわりをゆるめていくことで、全身の血流をよくしていきます。筋肉にはほどよい緊張を与え、身体には脱力のイメージを覚えさせ、よりリラックス感を高めていきます	★
マグマヨーガ デトックス	座位中心で溶岩プレートに多く触れながら、より身体をあたためるクラスです。じわじわあたたまっていく身体にねじりのポーズを多く組み込み、デトックス効果を促します	★
マグマヨーガ ルーシーダットン	「タイ式ヨガ」と呼ばれるタイ古来から伝わる健康体操。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン(SEN: せん)を様々なポーズで刺激することで代謝を高めます。眠っている筋肉や機能を目覚めさせ、歪みも解消していきます	★
マグマヨーガ 骨盤調整	骨盤周りを中心に関節・筋肉・リンパ節へアプローチするクラスです。股関節周りの歪み調整により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まります	★★
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クラスです。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 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う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・関節をほぐしてバランスを整えるレッスン～

マグマセラピー ボール	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うレッスンです	★
マグマde ビューティークア	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し、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クラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉状態・身体状態など、全ての方にオススメです	★
マグマストレッチ RYUオリジナル	RYUオリジナルレッスン。マグマで体を芯からほぐし易いように温め、柔軟性を向上させます。ほぐれ難い部位をピンポイントで柔らかくしていくレッスンです	★
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。身体を温めながら、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

★直通電話にて【03-3446-6305】

★5F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