

## ＜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

プログラム	内容	レベル	
◆ ヨガ系	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。	★
	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、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。	★
	デトックスフロー	一つ一つ丁寧に、体に意識を向け続けて動きます。ゆったりと無理なく動いてデトックスします。自律神経系の調整にも最適です。	★
	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	★★★
	骨盤調整	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。	★★★
	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、体力の向上を狙っていくクラスです。	★★★★
◆ メンテナンス系	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。	★
	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し、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。	★
◆ ファンクショナル系	リズムシェイプ	ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。	★★★
	SA-KO-TSU ダイエット	鎖骨リングを使います。肩甲骨まわりの自律神経をフル活用しながら、鎖骨に着目!! ダイエット目的の全身運動です。	★★★
	ピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強い筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。	★★★★
	ステップde シェイプ	マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたい方に最適なクラスです。ステップ台を使用し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。	★★★★
	ボディメイク ～美姿勢～	姿勢改善のメソッドを取り入れたピラティスを行います。	★★★★