

◆ 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	運動量の目安	使用ツール
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、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、デトックス効果を促進していきます。	♥	★	
マグマヨーガリラクセス	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、よりリラクセス感を高めていくクラスです。	♥	★★	
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。	♥♥	★★	
マグマヨーガベシク	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。	♥♥	★★★	
マグマヨーガベシクプラス	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせるクラスです。下半身、体幹の強化とともに柔軟性を向上させ、身体の歪みを整え、健やかな心と身体を目指していきます。	♥♥	★★★★	※ヨガブロックを使用する場合がございます。
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。	♥♥♥	★★★★	
マグマ美脚ヨーガ	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になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。	♥♥♥	★★★★	
マグマヨーガルーシーダットン	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。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、眠っている筋肉や身体の機能を自覚させ、歪みも解消していきます。	♥♥	★★★	
マグマヨーガフロースタイル	呼吸と動きを一体化させ流れるように大きく動いていくクラスです。ポーズ数も多く徐々に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかり身体を使う事が出来ます。マグマスタジオで大きく身体を動かし血行促進、脂肪燃焼効果、デトックス効果を高めていきます。	♥♥♥	★★★★	
マグマアナトミック骨盤ヨガ	身体の中心部であり、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤・股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果で、より身体を引き締め、ウエスト周りをサイズダウン！	♥♥♥	★★★★	ブロック必須
ヨガBOU	～美しく!!ヨガ棒で背中美人・しなやかでスタイリッシュなボディメイク!!～ ヨガ棒で肩甲骨を最大限に動かし、猫背の改善、肩こりの解消、的確な背骨へのアプローチ!!しなやかですっきりした美しい背中を目指します。担ぐ・ゆだねる・導かれる…そんな体験をぜひ!!	♥♥	★★★	ヨガ棒

◆ 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	運動量の目安	使用ツール
マグマボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティーケア等の要素を取り入れたお徳感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラクセス感…等、いいとこどり!のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	♥	★★	ストレッチボール
マグマリラクゼーション	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴が好みの方にオススメです。	♥	★★	ストレッチボール
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。	♥	★	スモールボール
マグマdeビューティーケア	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。	♥	★★	ストレッチボール ゴルフボール
マグマストレッチ&マッサージ	ストレッチに加えて、セルフマッサージを行う事でより代謝を高めていきます。血管、リンパ、神経、ツボなどを刺激して眠っている筋肉や身体の機能を自覚させ、カラダの歪みも解消していきます。	♥	★	
マグマストレッチベシク	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。	♥	★	
マグマストレッチフロー	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われてます。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。	♥♥	★★	ロープ
ムーンルーティンマグマ	月の満ち欠けには①新月期②上弦期③満月期④下弦期という周期があります。この周期それぞれの特徴となる「新月期＝呼吸」「上弦期＝筋トレ」「満月期＝有酸素」「下弦期＝デトックス」といったテーマに沿って毎週内容を変え、学びながら4週に渡って行っていくプログラムです。1レッスンごとに新たな学びと体感がありますので、どなたでもどの回からでもご参加いただけます。	♥	★★	スモールボール/ゴルフボール ストレッチボール
マグマストレッチビューティーアップ	自然にリンパの流れを促し全身をリフトアップしながらストレッチ！お肌を潤し、フェイスラインまで違いのわかるプログラムです。1週間を快適に気持ちよくスタートしましょう！	♥	★★	ストレッチボール
マグマウェープリング～コンディショニング～	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェープリング】を使用し、シェイプ版&コアバランス版よりも更に細かい角度からの全身にアプローチしていきます。	♥♥	★★	ウェープリング

◆ 有酸素&ダンス系

～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	運動量の目安	使用ツール
マグマハワイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせて常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。心も元気になること間違いなし！	♥♥	★★★	
マグマステップ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かたに最適なクラスです。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！	♥♥	★★★★	ステップ台
マグマリズムシェイプ	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。	♥♥♥	★★★★	
マグマビューティーシェイプ	女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。	♥♥♥	★★★★	
マグマラテンシェイプ	サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。	♥♥♥	★★★★	
マグマde美ボディシェイプ	全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ってからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。	♥♥♥	★★★★	ストレッチボール スモールボール
マグマde美ボディシェイプ ～Booty Boom～	鏡で映るのは正面の姿。自分のお尻姿、見たことありますか？お腹周りにはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ますが、お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズが必要です。全身の脂肪燃焼効果も狙い、プリッと丸く上がった美尻を目指します。	♥♥♥♥	★★★★	ステップ台/ストレッチボール トレーニングチューブ
マグマファイト	マグマスタジオで、レッツ！ボクササイズ！リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます！爆発的に汗が吹き出します。	♥♥♥	★★★★★	
マグマボディリム	全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目的とします。	♥♥♥	★★★★★	ステップ台 トレーニングチューブ
SA-KO-TSUマグマダイエット	富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トレの集大成である、見た目から変える「鎖骨（SA-KO-TSU）」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。	♥♥♥	★★★★★	SAKOTSUリング
ステップdeマグマ	ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです！！	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
★美活部65 相澤スペシャル	insea 教育トレーナーのスペシャルレッスン。ステップ台の有酸素運動からエクササイズバンドを使用した筋トレ、最新のコアフローエクササイズにラストは楽しく最新ヒットでダンスタイム！！女性らしいしなやかで美しいボディラインになる心身ともに最高の時間をお約束します！	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台 エクササイズバンド
★美活部75 CAPPYスペシャル	CAPPYオリジナル スペシャルプログラムです。女性らしくスレンダーなボディを目指し、パワフルにアクティブにエクササイズしましょう。ステップ台を使用して有酸素運動、マッスルトレーニング、楽しくファンキーな75分間です。マグマスタジオの中のレッスンはさらに効果的！脂肪燃焼効果も高まります。CAPPYと一緒に頑張りましょう！	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
マグマde Boot CAMP	パワフルにアクティブに、さらにパワーアップ！心も身体もますます元気になるハッピーなスペシャルトレーニングです。脂肪燃焼効果を高めてスレンダーボディを目指していきます。	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台
マグマウェープリング～シェイプ～	ウェープリングで全身をほぐした後、エアロピクスのようにリズムに合わせてステップを踏みながら、姿勢の改善とともにアウトター&インナーマッスルを鍛えていきます。	♥♥♥	★★★★	ウェープリング

◆ 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	運動量の目安	使用ツール
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、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	♥♥	★★★	
マグマピラティスボール	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。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。	♥♥	★★★	スモールボール
BBBマグマダイエット	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポな音楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラクセスと柔軟性をアップ！それぞれの要素を融合させ「美（B）、Body、Balance、ダイエット！」に効果的です。	♥♥♥	★★★★	
マグマde美コアデトックス	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり心と身体をゆるめて全身のデトックス効果に期待ができます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善の為のプログラムです。	♥♥	★★★	
マグマde美コアバランス	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。	♥♥♥	★★★★	
マグマde美コアシェイプ	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。	♥♥♥♥	★★★★★	
body ART@Training	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズ。呼吸とともにカラダ全体を連動させながら全身（全部＝すべて）を使って運動することでカラダ本来の機能を高めていきます。有酸素能力・筋力・柔軟性を高め、美しくしなやかな身体作り	♥♥♥♥	★★★★★	
マッスルトレーニング	マグマの中で、普段の筋肉トレーニングよりもさらにパワーUPしています！代謝を高め、脂肪燃焼効果も期待できさらに代謝が高まります！！	♥♥♥♥	★★★★★	
マグマdeコアトレーニング	体幹部とお尻周りの筋肉を重点的に鍛えていきます。その時々でツールも使用し、より身体に効かせクセシーなボディラインを目指します。	♥♥♥♥	★★★★★	ステップ台/スモールボール トレーニングチューブ等…
POWER HIPNESS 65	【グルーツバンド】を使用し、普段使えていないお尻の筋肉を鍛え、同時におなかも鍛えられるトレーニングです。姿勢がよくなり見た目の印象が変わります。	♥♥♥♥	★★★★★	グルーツバンド ステップ台
マグマトータルボディシェイプ	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズを マグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	♥♥♥♥	★★★★★	ダンベル/ステップ台 エクササイズバンド
マグマウェープリング～コアバランス～	表層の凝り固まった筋肉や深層部へのアプローチ、筋膜リリースなど十分に全身をほぐした後、身体のバランスチェックを後半インナーマッスルを強化していきます。	♥♥	★★★	ウェープリング

対象者マーク

♥：初心者の方向け ♥♥：少し慣れてきた方向け ♥♥♥：しっかり動きたい方向け ♥♥♥♥：がっつり動きたい方向け

※店舗によりご用意の無いレッスンもございます