

# プログラム内容

ヨガ	強度	時間	ヨガとは呼吸とアサナ（ポーズ）を使い、精神的・肉体的に改善し心身のバランスを調えます
ヨガLight 	★	60分	座位や寝た姿勢のポーズを中心に行います。はじめての方が安心して参加しやすいクラス。富士山溶岩プレートに近い姿勢が多く遠赤外線熱を感じやすく、デトックス効果を感じる存分味わいましょう。
ヨガBasic	★★	60分	ヨガのスタンダードなクラス。ヨガに少し慣れた方向けに、ヨガの効果や楽しさに加えマグマの効果で体温が上がっていく事を感じることができます。心も身体も温め新陳代謝が高まります。呼吸を深く自分を見つめましょう。
ヨガEnergy	★★★	60分	座位から立ちポーズを中心に行います。連続したヨガポーズにより体幹を鍛え全身をしなやかに鍛えます。また深い呼吸でポーズを行うことでマイナスイオンを全身に取り込みキレイを手に入れましょう。
フェイシャルヨガ 	★	60分	小顔フェイシャルヨガは普段大きく動かすことの少ない表情筋を意識して使う事でスッキリとした顔、ステキな表情にしていきます。さらに顔まわりのリンパ説や耳ツボを刺激することで老廃物を外に出すよう促していきます。
ピラティス	強度	時間	ピラティスとは主にインナーマッスルを鍛え、美しい姿勢としなやかな身体をつくります
ピラティスLight	★	60分	富士山溶岩プレートの上でのやさしいピラティスクラス。インナーマッスルを鍛えながら美しい姿勢を手に入れましょう。マイナスイオンと遠赤外線マグマの効果で心地よく鍛え、歪みのない美しいボディラインを目指しましょう。
ストレッチ・コンディショニング系	強度	時間	コンディショニングとは内容はクラスによりますが、身体の調子を整える為の様々なエクササイズです
ストレッチBeauty 	★	60分	簡単なストレッチを富士山溶岩プレートに近い状態で行うので遠赤外線効果を感じやすく、温まった筋肉をストレッチにより徐々にほぐしスッキリとした身体の状態へ改善し、柔軟性のあるスリムボディを目指します。
HO-GU-RE 	★	60分	筋肉をほぐすツールを使うことで、普段伸ばしにくい筋肉をストレッチし日常生活でストレスを受けやすい肩や腰周辺をしっかりとほぐします。遠赤外線効果でじんわりと芯から暖め心もからだもほぐしましょう。
Beauty Detox 	★	60分	筋肉をほぐすツールを使ってリンパを刺激し、筋膜をセルフマッサージすることで血行を促しDetox効果を促進していきます。また、マグマ効果と足裏の刺激により新陳代謝を活性化させます。
美コンディショニング	★★	60分	ヨガとピラティスの動きを融合させたプログラム。富士山溶岩プレートの上で身体を温めながらヨガの動きで柔軟性を高め、ピラティスの動きでインナーマッスルを鍛えます。歪みのない美しいボディラインを目指しましょう。
トレーニング女子	★★★	60分	チューブを使うことで体に適度な負荷をかけながら全身のシェイプアップ、引き締め効果を狙います。マグマの効果で筋肉を温めながら動かすことで大量発汗！！気になる部位を引き締め、かつこ良い体を手に入れましょう！
溶岩浴	☆	60分	最大90分！※溶岩浴（寝る）をお楽しみ頂くお時間となっております。（インストラクターはおりません） 富士山溶岩プレートからの遠赤外線熱で身体を温めて、老廃物を排出しましょう！



富士山溶岩ホットヨガスタジオ マグーナ柏  
千葉県柏市柏2-3-1 フーサビル6F  
☎ 04-7199-8717

