





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の熱を感じやすく、デトックス効果を思う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。呼吸を深め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。
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の効果を感じやすく、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。
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、カッコ良い体を手に入れましょう！

溶岩浴	☆	60~120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の熱で身体を温めて、老廃物を排出しましょう！
-----	---	---------	--

溶岩浴のサブタイトルはBGMとなります。例：ALOHA→Hawaiiミュージックとなります。

映像	上記参照	60分	インストラクターはおりません 映像でのレッスンとなります。内容につきましては、上記を参照下さい
----	------	-----	--

【マゲーナのご利用方法】

予約方法☞WEB ※予約はレッスン開始20分前までとなります。

チェックイン☞レッスン開始15分前より受付開始

スタジオ入室☞レッスン開始15分前より入室可

スタジオ入退出☞レッスン終了15分以内に退出

チェックアウト☞レッスン終了後30分以内に退館

- ・毎月20日より翌月分の予約が可能です。
- ・キャンセルはレッスン開始1時間前までとなります。（1時間前を切った場合は、お電話にてご連絡下さい）
- ・レッスン開始1時間前を切った場合、無断キャンセルの場合は、キャンセル料が発生致します。

【スタジオのご利用方法】

スタジオ内への持ち物☞フェイスタオル・飲み物1L（蓋付き）

スタジオ入室☞レッスン開始15分前より入室可

スタジオ入退出☞レッスン終了15分以内に退出

スタジオ退出時☞使用したスペース・ツールの清掃（スタジオ内に消毒スプレー、雑巾を準備しております）
使用済みバスタオルは、ロッカー入り口のタオル回収BOXへお願い致します

- ・電子機器のお持ち込みはご遠慮下さい。（携帯電話・スマートフォン・音楽プレーヤー等）
- ・マスクをしていない状態での会話はご遠慮下さい。
- ・タオルの移動はご遠慮下さい。
- ・スタジオ出入りは自由となっております。途中退出される際は、お静かにお願い致します。
- ・香水、ボディクリーム、アロマオイル等はご使用をお控え下さい。
- ・お飲み物は、蓋付きでお願い致します



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

