



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う、はじめての方が安心して参加できるクラス。富士山溶岩プレートに近い姿勢が多いため遠赤外線熱によるデトックス効果を存分に体感できます。
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。呼吸を深めながら心も身体も温め、新陳代謝を向上させましょう。
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。呼吸と共にポーズを深め、ミネラルやマイナスイオンを全身に取り込むことでキレイを手に入れましょう。
骨盤ヨガ 	★	60分	骨盤周りを中心に調整する動きを取り入れた、はじめての方でも安心して参加できるクラス。富士山溶岩プレートに近い姿勢が多いため遠赤外線熱による、デトックス効果を存分に体感できます。
リラックスヨガ 	★	60分	座位や寝た姿勢のポーズを中心に行いリラックス効果を高める、はじめての方が安心して参加できるクラス。富士山溶岩プレートに近い姿勢が多いため遠赤外線熱によるデトックス効果を存分に体感できます。
腸活ヨガ 	★	60分	腸の動きを活性化させるねじる動作を多く取り入れ、ゆっくりと呼吸を意識しながら内臓機能に働きかける事で身体を内側から美しくしていきます。レッスンが終わった後には腸も身体もスッキリ！爽快感を味わいましょう。
美姿勢リングヨガ 	★	60分	ウェーブストレッチングの特性を利用し、ほぐし、目覚めさせ、整える富士山溶岩プレートから発する遠赤外線を受けながら行うことで、偏った姿勢を本来の心地良いラインへ整えていく事を目的としたヨガクラスです。
月ヨガ 	★	60分	日々の変化に敏感な女性の身体に特化したヨガ。ホルモンバランスや自律神経を整えることで心身を安らげます。リラックスやデトックス、むくみ解消にも効果的です。
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Basic	★★	60分	ピラティスの基礎的な動きでインナーマッスルを鍛えるクラス。美しい姿勢やボディライン、しなやかな筋肉を目指しながら身体を動かすことで、更に新陳代謝が向上していきます。
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
筋膜リリースストレッチ 	★	60分	富士山溶岩プレートの上で、ツールを使い筋肉をほぐし、凝り固まった筋肉を緩めながら伸ばす事で柔軟性の向上、身体の歪み改善が期待できます。身体のりきみがなくなり、深いリラックス感を味わえます。
HO-GU-RE 	★	60分	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、心も身体もほぐしましょう。
Beauty Detox 	★	60分	ツールを使用し、リンパの滞りや筋肉の張りを緩めることで老廃物の排出を促し、身体を内側からキレイにしていきます。遠赤外線によって身体を温めながら、日頃の疲れをリフレッシュしましょう
骨盤コンディショニング 	★	60分	ツボ押しやリンパマッサージ、ストレッチにより骨盤周囲の筋肉や関節をほぐします。腰痛、膝痛の予防や改善の他、自律神経やホルモンバランス調整にも効果的なリラックスクラス。身体の不調を改善しましょう。
美姿勢エクササイズ	★★	60分	美しい姿勢へ整え、維持する筋肉を鍛えます。筋力不足からくる、歪み、凝り、疲労を根本改善し、疲れにくい姿勢を目指しましょう。
有酸素運動	強度	時間	有酸素運動とは音楽に合わせて身体を動かす事で心肺持久力を向上し、脂肪を燃焼します
美活女子 	★★★	60分	有酸素のキックボクシング動作と筋コンディショニングを融合した綺麗になりたい女子の為にプログラム！音楽に合わせて有酸素運動（キックボクシング動作）と筋コンディショニングを組み合わせバランスよくエクササイズ！初心者でも動けるシッパルな動きで脂肪を燃やししなやかな身体を手に入れましょう！
Fight 	★★★	60分	ボクシングや格闘技の動きを中心に行うことで脂肪燃焼効果は抜群です！格闘技の動きは引き締まった二の腕やヒップアップ、ウエストのくびれを生み出しあなたのBODYを理想へと変化させます。マグマ効果で理想を手に入れましょう！
溶岩浴	☆	60分	60分 ¥3,850※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！

 初めての方も安心して参加できる優しいクラスです
 足裏への負担が気になる方は滑り止め付靴下をご用意ください
（フロントにて販売しております）

富士山溶岩ホットヨガスタジオ マグーナ成田
千葉県成田市花崎町828-11 成田スカイタウン 2F
☎ 0476-37-5595

