

# 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
MAGNAヨガLight 	★	60分	座位や寝た姿勢のポーズを中心にいきます。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。
MAGNA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出来ます。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。
MAGNAヨガEnergy	★★★	60分	座位から立ちポーズを中心にいきます。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。
MAGNA 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クラスです。はじめての方でも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。
MAGNA 肩甲骨ヨガ 	★	60分	肩甲骨周りを中心に調整する動きを取り入れたクラスです。はじめての方でも安心して参加しやすいクラス。富士山溶岩プレートに体が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。
MAGNA リラックスヨガ 	★	60分	座位や寝た姿勢のポーズを中心にいきリラクゼーション効果を高めます。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。
MAGNA 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、体の内側から美しくしていきます。富士山溶岩プレートからの熱を感じ、ゆっくりと呼吸を意識しながら内臓機能に働きかけます。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。
MAGNA 腸活デトックスヨガ	★★	60分	腸の動きを活性化させる動作と連続したヨガの動作で、体の内側から美しくしていきます。腸活ヨガから少しステップアップし、流れるような動きを取り入れます。レッスンが終わった後には腸も身体もスッキリ！大量発汗で老廃物を排出しましょう。
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
MAGNA ピラティスLight	★	60分	富士山溶岩プレート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。
MAGNA ピラティスBasic	★★	60分	富士山溶岩プレート上でピラティスLightよりも強度をUPさせた動きを行うピラティスクラス。インナーマッスル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
MAGNA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熱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。
MAGNA 筋膜リリースストレッチ 	★	60分	富士山溶岩プレート上で、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、深いリラクゼーション感を味わえます。
MAGNA 筋膜リリースボール 	★	60分	富士山溶岩プレート上で、ボールを使い筋膜をゆるめ、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。小さなボールを使うことにより、心地良い刺激と深いリラクゼーション感を味わえます。
MAGNA 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伸ばしほぐします。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。
MAGNA Beauty Detox 	★	60分	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。
MAGNAストレッチconditioning	★	60分	首や肩周りや固くなりやすい太ももの裏や股関節周辺の筋肉をストレッチによりほぐし、ほぐすことでストレスを解消しスッキリと整えていきます。動作をつなげることで発汗を促し遠赤外線効果との相乗効果が期待できます
MAGNA 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。
MAGNA de Body Make	★★★	60分	自重とチューブで負荷をかけながら、全身(上半身、体幹部、下半身)を刺激。マグマの効果により筋肉を暖め、脂肪燃焼を促しながら全身のトレーニングを行います。気になる部位を引き締め、かっこ良い体を手に入れましょう！
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
MAGNA Body Shape 	★★	60分	富士山溶岩プレートからの遠赤外線熱によって温められた身体で音楽に合わせた有酸素運動（エアロビクス）を行うことで脂肪燃焼効果は更にUP！動作は初心者でも簡単に動けるシンプルな構成なので安心♡
MAGNA 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ためのプログラム！音楽に合わせた有酸素運動（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ンプルなお手軽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！
MAGNA STEP Light 	★★★	60分	ステップ台を用いた有酸素運動とストレッチ、筋力トレーニングを取り入れ、脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。ステップがはじめての方にもオススメ！マグマとの相性は抜群です！
溶岩浴	☆	60分	60分 ¥1,620 ※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！