



MAGMA STUDIO レッスンカテゴリー

ヨーガ系		
リラックスヨーガ	座位・横臥位のみで行うクラス。ヨガのポーズは比較的少なく、呼吸を意識し、マグマの温かき、リラックス効果をより感じる事ができます。	★
ベーシックヨーガ	座位のみでヨガのポーズをしっかりとしていくクラス。マグマにより近いところで身体を温めながらポーズを行うことで、全身をほぐし、かつヨガのポーズと掛け合わせるベーシックなクラス。	★
パワーベーシックヨーガ	座位・立位も含むヨガクラス。下半身の強化、体幹を使うバランスポーズや全身を大きく動かす流れるような動きを行います。適度な運動量もあり、達成感やスッキリ感を感じることができます。	★★
インナーデトックスヨーガ	ねじりのポーズ、より内臓に刺激を与えるポーズを中心に行うクラス。マグマの内臓を温める効果とあわせる事でよりデトックス効果を感じ、腸機能の向上を目指します。	★
骨盤調整ヨーガ	骨盤周りにアプローチをかけ、腹筋、骨盤底筋、股関節周りを中心に動かしていくクラスです。無理なく身体を動かす歪みを改善して、美しいヒップライン、ウエストシェイプが期待できます。	★★
メンテナンス・調整系		
ストレッチ	どなたでもご参加いただける、ベーシックなストレッチのクラス。マグマの中で身体を温めながら行うことにより身体の硬い方でも安心してご参加いただけます。柔軟性向上やリラックス効果も感じることができます。	★
筋膜リリース&ストレッチ	ストレッチボール、ボールを使用し、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。筋膜リリースとストレッチを行うことで身体の疲労感やが抜け、肩こりや腰痛などにも効果的です。	★
ピラティス	インナーマッスルを意識し、美しい姿勢、女性らしい引き締まった身体を作ります。	★★
有酸素系		
ボクシングエクササイズ	マグマの中でボクササイズを行います。 リズムに合わせて動き、ストレス発散、脂肪燃焼効果の高いクラス。	★★★
シェイプステップ	ステップ台を使い音楽に合わせて昇降運動を行います。運動量が多く、シェイプアップに最適なクラス。	★★★
シェイプリズム	ダンスの動きを取り入れた音楽に合わせて動いていくクラス。 楽しみながらシェイプアップを目指したい方にオススメです。	★★
ボディシェイプアップ系		
ボディシェイプ	マグマスタジオで引き締まったメリハリのあるボディラインを目指したい方に最適なクラスです。有酸素運動を含み、チューブ等で適切な負荷をかけたトレーニングはフォームを意識しながら鍛えられるので初心者の方でもその効果を体感することができます。インストラクターそれぞれの内容が楽しめます。	★★★
インストラクターオリジナルクラス		
ヨーガ系		
陰陽チャクラヨーガ	前半は「陽」のヨガ。立ポーズ中心に体幹を使い呼吸に合わせて大きく動き、陽のエネルギーを巡らせます。 後半は「陰」ヨガ。座位を中心にポーズを長めにキープし、体重と地球の重力とマグマ効果で無理なく身体を温めまた陰ヨガは陰陽五行を取り入れており季節や環境に届けたい経絡を刺激します。 さらに関連するチャクラを意識し、身体と心のバランスを整えます。	★★
経絡ヨーガ	経絡ヨーガのレッスンでは暮らしに活かしやすい簡単な薬膳の話のほか、季節ごとに変わる養生ポイントを話し、ヨガのポーズを取り入れていきます。マグマの熱で全身を温め深い呼吸をすることで血気水を整えていきます。 マグマヨーガに東洋医学のエッセンスを取り入れた、丸山あづさオリジナルレッスン。	★
磯部スペシャル	立ちポーズ中心のヨガレッスンです。呼吸と身体を連動し、心地よく徐々に大きく動いていきます。普段当たり前に行っている呼吸にフォーカスを当てて動くことにより、身も心も縮み広がっていく感覚を味わっていただけます。	★★
メディテーション	呼吸を整え、身体を動かし、心と体にアプローチしていくクラスです。寝たまま、座ったまま、マグマに近い距離でゆったりと身体を動かし緩めていきます。時に目を閉じ、自分との調和を行います。	★
メンテナンス・調整系		
青竹&リンパマッサージ	身体の隅々の機能を刺激することにより代謝を高め、血行を良くし免疫を高めます。青竹踏みを使用し、楽しくシェイプアップ。	★
美姿勢	マグマの特性を活かしながらストレッチボール、スモールボールを使ってしなやかな背骨、骨盤の歪みを改善し調整するエクササイズと、コア・インナーマッスルのエクササイズ。そして関節を広く滑らかに動かせるストレッチを肩こりや腰痛などにも良い効果をもたらします。代謝も上がるので太りにくい身体へ。 初めての方から上級者の方までどなたにでもご参加できるクラスです。	★★
バレトン	バレエとフィットネスの要素を取り入れたエクササイズ。インナーマッスルを鍛え、姿勢矯正効果が高まり、スタイルアップ効果が期待できます。	★★
シェイプアップ・有酸素系		
TBMF®	トータルボディMIZUHOフィットネス。MIZUHO独自の開発により「なりたいたいカラダからなれたカラダへ」。 憧れから現実に導くワンランク上のレッスンです。	★★★
リズム&コア	シェイプリズムの動的な動きにコアトレーニングを取り入れたレッスン。身体の中から脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量アップを目的とした引き締め効果の高いレッスンです。	★★