

# 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、デトックス効果を思う存分味わいましょう。
MAGMA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。
MAGMA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。
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
MAGNAゆがみリセット 	★	60分	柔らかいボールを使い歪みを整え、美姿勢を目指します。仰向けやうつ伏せでじっくりと富士山溶岩石に近い状態で行う為、十分に遠赤外線効果を得られ、最もゆったりとした初心者向けのクラス
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 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。
MAGNA 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。
MAGNA 美姿勢ストレッチ	★★	60分	音楽に合わせて動的なストレッチを行い、体の歪みを整えていきます。マグマの効果により筋肉を暖めながらストレッチすることでより深い伸びをあたえられます。心地よい音楽と身体の伸びを感じながら美しい姿勢を手に入れましょう。
MAGNA 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！
MAGNA 美Bodyエクササイズ 	★★★	60分	自重で負荷をかけながら臀部、背中を中心に全身を美しく引き締めます。やる気の出る音楽を聞きながら体の引き締めと脂肪燃焼を行います。体から流れ出る大量発汗をお楽しみください♪
MAGNA CORE!	★★★	60分	自重で負荷をかけながら、お腹（CORE）を集中的に刺激。マグマの効果により筋肉を暖め、脂肪燃焼を促します。気になるお腹（CORE）にアプローチしてお腹の引き締めを目指しましょう。
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
MAGNA Bodymakeベリー	★★	60分	ベリーダンスの動きでウエスト周りシェイプ効果絶大！ベリーダンスが初めてでも大丈夫！楽しく、気持ちよく汗をかきながら女性らしいボディラインを作り上げます。マグマの効果で代謝改善、スタイルアップ！理想のボディラインを目指します
MAGNA Bodymakeフラ	★★	60分	フラダンスの動きで骨盤周りを整え、すっきり引き締まったお腹を目指します。ダンスの経験がなくても大丈夫！音楽と動きを楽しみながら、女性らしいウエストのクビレを作ります。マグマの効果で代謝アップ！理想のウエストラインを目指します
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 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、身体の中から脂肪燃焼させる引き締め効果の高いクラスです。達成感を求めている方にオススメ！マグマとの相性はバツグンです！