

メンテナンス系

～ 筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで、心身をスッキリさせるレッスン ～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマ ボディケアスペシャル	人気のヨガやストレッチ、ビューティーケア等の要素を取り入れたお得感たっぷりの内容で、温まって汗をかく爽快感、活力がわいてくるようなリラックス感…等、いいとこどり!のスペシャルクラスです。初心者から上級者までどなたでもご参加いただけます。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	ストレッチボール
マグマ リラクゼーション	ストレッチボールを使用し、姿勢や関節の動きを整え、腰痛・肩こりなどの解消を目指します。強度の低いレッスンですので溶岩浴がお好みの方にオススメです。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	
マグマ セラピーボール	マグマ環境が作り出す富士山溶岩浴ならではの遠赤外線効果とマイナスイオンをふんだんに感じながら、ボールを使用し、身体を癒しの世界へいざないます。ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	スモールボール
マグマde ビューティーケア	筋膜リリースするのに最適なマグマの空間で、機能改善・柔軟性向上・代謝UP・シェイプUP・美肌が叶います。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った巡りの良い身体を作ります。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	ゴルフボール ストレッチボール
マグマストレッチ& マッサージ	ストレッチに加えて、セルフマッサージを行う事でより代謝を高めていきます。血管、リンパ、神経、ツボなどを刺激して眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、カラダの歪みも解消していきます。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	
マグマストレッチ ベーシック	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。様々な目的に対応し、あらゆる筋肉の状態や、身体の状態を整え、全ての方にオススメです。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	
マグマストレッチ フロー	不快感を感じやすい疲れは首・肩にたまりやすいと言われています。ロープを使用し、首・肩を中心に、呼吸と流れの中で身体全体をストレスフリーに導きます。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	ロープ
ムーンルーティーン マグマ	月の満ち欠けには①新月期②上弦期③満月期④下弦期という周期があります。この周期それぞれの特徴となる「新月期 呼吸」「上弦期 筋トレ」「満月期 有酸素」「上弦期 デドックス」といったテーマに沿って毎週内容を変え、学びながら4週に渡って行っていくプログラムです。1レッスンごとに新たな学びと体感がありますので、どなたでもどの回からでもご参加いただけます。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	スモールボール ゴルフボール ストレッチボール
マグマストレッチ ビューティーアップ	自然にリンパの流れを促し全身をリフトアップしながらストレッチ!お肌を潤し、フェイスラインまで違いのわかるプログラムです。1週間を快適に気持ちよくスタートしましょう!	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	ストレッチボール
マグマウェーブリング ～コンディショニング～	簡単に効果的なストレッチをサポートしてくれる【ウェーブリング】を使用し、シェイプ版&コアバランス版よりも更に細かい角度からの全身にアプローチしていきます。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	ウェーブリング