

# ヨガ系

～ マグマとヨーガの組合で体内循環や内臓の活性化、デトックスなどに効果的なレッスン ～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマヨーガ ヒーリングデトックス	座りポーズを中心に行い、体と溶岩プレートの距離が近くなるため、全身が温まりやすく、心身のほぐれ・デトックス効果が促されます。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	
マグマヨーガ デトックス	座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体をあたためながら行うクラスです。じわじわとあたためていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、デトックス効果を促進していきます。	♥♥♥♥♥	★☆☆☆☆	
マグマヨーガ リラックス	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流を良くしていきます。その上で筋肉にほどよい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を高めていくクラスです。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	
マグマヨーガ 骨盤調整	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。節周りを調整し、生活環境による歪みや疲れを解放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。	♥♥♥♥♥	★★☆☆☆	
マグマヨーガ ベーシック	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となるポーズをバランス良く組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じていただけます。	♥♥♥♥♥	★★★☆☆	ヨガブロックを使用する場合がございます。
マグマヨーガ ベーシックプラス	座位と立位のポーズをバランス良く組み合わせせたクラスです。下半身、体幹の強化とともに柔軟性を向上させ、身体の歪みを整え、健やかな心と身体を目指していきます。	♥♥♥♥♥	★★★★☆	
マグマヨーガ パワーエナジー	立ちポーズを中心に行い、脚・腰・腹部の強化、集中力を養います。身体を大きく動かすことで、全身の調和をとります。	♥♥♥♥♥	★★★★☆	
マグマ 美脚ヨーガ	骨盤、脚の歪みを斉っていくクラスです。下半身を整え、骨格、筋肉、内臓も本来あるべきところへ戻していきます。歪みを取り除くことによりむくみや冷えを解消させ引き締まった脚になり、美しい立ち姿勢を作っていきます。	♥♥♥♥♥	★★★★☆	
マグマヨーガ ルーシーダットン	ルーシーダットンは、タイ古来から伝わる健康体操で「タイ式ヨガ」と呼ばれています。血液・リンパ液が集中しているエネルギーライン（SEN:せん）を様々なポーズで刺激することで、代謝を高め、眠っている筋肉や身体の機能を目覚めさせ、歪みも解消していきます。	♥♥♥♥♥	★★★☆☆	
マグマヨーガ フロースタイル	呼吸と動きを一体化させ流れるように大きく動いていくクラスです。ポーズ数も多く次々に動いていきますので自然にポーズが深まりしっかり身体を使うことが出来ます。マグマスタジオで大きく身体を動かし血行促進、脂肪燃焼効果、デトックス効果を高めていきます。	♥♥♥♥♥	★★★★☆	
マグマヨーガ アナトミック骨盤ヨガ	身体の中心部であり、要である「骨盤」に重点をおき、骨盤周辺（骨盤・股関節・脊柱）の筋肉にアプローチしていくヨガです。骨盤周りの筋肉をたっぷり動かし、身体の奥から熱を発生し老廃物を排出しましょう！マグマスタジオとの相乗効果で、より身体を引き締め、ウェスト周りをサイズダウン！	♥♥♥♥♥	★★★★☆	ブロック必須
ヨガBOU	～美しく!!ヨガ棒で背中美人・しなやかでスタイリッシュなボディメイク!!～ ヨガ棒で肩甲骨を最大限に動かし、猫背の改善、肩こりの解消、的確な背骨へのアプローチ!!しなやかですっきりした美しい背中を目指します。担ぐ・ゆだねる・導かれる・・・そんな体験をぜひ!!	♥♥♥♥♥	★★★☆☆	ヨガ棒