

有酸素&ダンス系

～ 音楽に合わせて継続的なリズム運動をし、脂肪燃焼・身体機能バランスの向上を目指すプログラム ～

| 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 ハイアンシェイプ | ハイアンミュージックに合わせて常に腰を左右に動かすため、ウエストやヒップラインのシェイプアップに効果的です。心も元気になること間違いなし! | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | |
| マグマ ステップdeシェイプ | マグマスタジオで有酸素系のレッスンを受けたかたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップングで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます! | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | ステップ台 |
| マグマ リズムシェイプ | ダンスの動的な動きを取り入れたマグマオリジナルのクラスです。体の中から、脂肪燃焼させ、柔軟性と筋肉量のUPを目的とした引き締め効果の高いクラスです。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | |
| マグマ ビューティーシェイプ | 女性の身体で一生大事な骨盤低筋から腹圧を目覚めさせ、ウエストシェイプ、ヒップアップ、バストアップ、フェイスアップ、抗重力筋を鍛え一度で違いを実感出来るスペシャルシェイププログラムです。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | |
| マグマ ラテンシェイプ | サルサやメレンゲ等のラテンダンスを楽しく踊るクラスです。ラテン音楽に、曲線的な動きやウエスト周りの筋肉をたくさん使う動きを合わせて踊る事で、女性らしい身体にシェイプアップを期待できます。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | |
| マグマde 美ボディシェイプ | 全身の筋肉を使用して行う筋トレと有酸素運動を融合させたレッスンです。筋肉を20分以上使ってからの有酸素運動はシェイプアップに効果的です。ボールを使用して胸筋を鍛えるのでバストアップも期待できます。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | ストレッチボール スモールボール |
| マグマde 美ボディシェイプ ～Booty Boom～ | 鏡で映すのは正面の姿。自分のお尻姿、見たことありますか?お腹周りはある程度の食事工夫と運動で比較的短時間でシェイプアップ出来ませんが、お尻は時間をかけてしっかり意識したエクササイズが必要です。全身の脂肪燃焼効果も狙い、プリッと丸く上がった美尻を目指します。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | ステップ台 ストレッチボール トレーニングチューブ |
| マグマファイト | マグマスタジオで、レッツ!ボクササイズ!リズムに乗ってストレス発散とシェイプアップが期待できます!爆発的に汗が吹き出します。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★★ | ウェーブリング |
| マグマ ボディスリム | 全身の筋肉をしっかりと鍛えることで、より太りにくい身体とメリハリのあるボディメイクを目的とします。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★★ | ステップ台 トレーニングチューブ |
| SA-KO-TSU マグマダイエット | 富士山溶岩浴によって活性化された肩甲骨まわりの自律神経をフル活用し、女性の美の新常識であり美トレの集大成である、見た目から変える「鎖骨(SA-KO-TSU)」に着目したダイエットを目的とした全身運動です。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | SAKOTSUリング |
| ステップdeマグマ | ステップ台を用いた有酸素運動を取り入れることで確実に結果を出すことを目的としたクラスとなります。確実な結果や達成感を求めている方におススメです!! | ♥♥♥♥♥ | ★★★★★ | ステップ台 |
| ★美活部65 相澤スペシャル | insea教育トレーナーのスペシャルレッスン。ステップ台の有酸素運動からエクササイズバンドを使用した筋トレ、最新のコアフローエクササイズにラストは楽しく最新ヒットでダンスタイム!!女性らしいしなやかで美しいボディラインになる心身ともに最高の時間をお約束します! | ♥♥♥♥♥ | ★★★★★ | ステップ台 エクササイズバンド |
| ★美活部75 CAPPYスペシャル | CAPPYオリジナルスペシャルプログラムです。女性らしくスレンダーなボディを目指し、パワフルにアクティブにエクササイズしましょう。ステップ台を使用して有酸素運動、マッスルトレーニング、楽しくファンキーな75分間です。マグマスタジオの中でのレッスンはさらに効果的脂肪燃焼効果も高まります。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★★ | ステップ台 |
| マグマde Boot CAMP | パワフルにアクティブに、さらにパワーアップ!心も身体もますます元気になるハッピーなスペシャルトレーニングです。脂肪燃焼効果を高めてスレンダーボディを目指していきましょう。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★★ | ステップ台 |
| マグマウェーブリング ～シェイプ～ | ウェーブリングで全身をほぐした後、エアロピクスのようにリズムに合わせてステップを踏みながら、姿勢の改善とともにアウトター＆インナーマッスルを鍛えていきます。 | ♥♥♥♥♥ | ★★★★☆ | ウェーブリング |