

ファンクショナル系

～ 動きを分解・連動させ、運動パフォーマンスや身体機能を効率的に向上させるプログラム ～

プログラム名	内容	対象者	運動量の目安	使用ツール
マグマピラティス	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
マグマピラティスボール	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかに強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。ボールを使用することにより、ピラティス効果をよりやさしく実感できます。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	スモールボール
BBB マグマダイエット	フィットネス+バレエ+ヨガを融合させた「バレトン」をベースに、マグマを組み合わせた新感覚のワークアウトで、アップテンポな 楽に合わせて行うクラスです。フィットネスの動きで大筋群を刺激し、バレエの動きで可動域を広げ、ヨガの動きでリラックスと柔軟性をアップ!それぞれの要素を融合させ「美(B)、Body、Balance、ダイエット!」に効果的です。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
マグマde 美コアデトックス	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり心と身体をゆるめて全身のデトックス効果に期待ができます。呼吸を整えながら筋肉の柔軟性を高め、リンパの流し方など日常で使える身体改善の為のプログラムです。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
マグマde 美コアバランス	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、骨盤矯正とバランス強化を中心に行います。全身の美しい骨格バランスを整え美しいラインをつくるプログラムです。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
マグマde 美コアシェイプ	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果効能を活かし禅の思想を元に考案したプログラムであり、筋力強化を中心に行い女性らしいバランスの筋肉と骨格美人を目指していくプログラムです。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
body ART @Training	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のマットエクササイズ。呼吸とともにカラダ全体を連動させながら全身(全部=すべて)を使って運動することでカラダ本来の機能を高めていきます。有酸素能力・筋力・柔軟性を高め、美しくしなやかな身体作り	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
マッスル トレーニング	マグマの中で、普段の筋肉トレーニングよりもさらにパワーUPしています!代謝を高め、脂肪燃焼効果も期待できさらに代謝が高まります!!	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
マグマde コアトレーニング	体幹部とお尻周りの筋肉を重点的に鍛えています。その時々でツールも使用し、より身体に効かせセクシーなボディラインを目指します。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	
POWER HIPNESS 65	【グルーツバンド】を使用し、普段使えていないお尻の筋肉を鍛え、同時におなかも鍛えられるトレーニングです。姿勢がよくなり見た目の印象が変わります。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	ステップ台 スモールボール トレーニングチューブ等
マグマ トータルボディシェイプ	豊富なツールを使用し全身を繊細にボディメイク・シェイプするプログラムです。有酸素・ファンクショナル・調整を盛り込んだ世界基準のエクササイズをマグマスタジオで行う贅沢な60分。更なるbeautyを目指す方におススメ。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	ダンベル ステップ台 エクササイズバンド
マグマウェープリング ～コアバランス～	表層の凝り固まった筋肉や深層部へのアプローチ、筋膜リリースなど十分に全身をほぐした後、身体のバランスチェックをし後半インナーマッスルを強化していきます。	♥♥♥♥♥	★★★★☆☆	ウェープリング