

◆ ヨガ系 ~マグマとヨーガという組合せにより、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~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
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、身体と溶岩プレートと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。じわじわとあたたまっ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。	★
マグマヨーガリラクセス	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。股関節周りを調整し、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。	◎
マグマヨーガベアシック	マグマ調整×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よく組み込むことで、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。	◎
マグマヨーガパワーエナジー	立ちポーズを中心に、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、脚の歪みを整えていくクラスです。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	ルーシーダットンとは、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！	◎
美スタイルウィンヤサヨガ	深い呼吸に合わせて流れるように大きく動いていきます。ポーズ数多く呼吸に合わせて止まることな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事ができます。	◎
ヨガBOU	～美しく!!ヨガ棒で背中美人・しなやかにスタイル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!!しなやかに、すっきりと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!!」	★
◆ 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~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
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、いいところ!!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。	★
マグマリラクゼーション	ストレッチポールを使用し、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。溶岩浴が大好き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感じながら、ボールを使用し、身体を癒し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。	★
マグマdeビューティケア	筋線リリスする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・美肌ケア。マグマでエステ効果を実感出来る、芯から潤った通りの良い身体を作ります。	★
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アシック	どなた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、全体的にリラックスさせます。	★
マグマストレッチフロウ	不快感を感じやすい寝れは首・肩にたまりやすいとされています。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。	★
◆ 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~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
マグマハワイアンシェイプ	ハワイアンミュージックに合わせて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	マグマスタジオの有酸素系のレッスンを受けたいたに最適なクラスです。リズムに乗ったステップで楽しく効果的に脂肪燃焼がはかれます!	★ ◎
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。身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脚圧を目覚めさせ、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歪みを改善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ことで、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分以上使った後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。	◎
マグマde美ボディシェイプ~Booty Boom~	顔で映すのは正面の姿、自分のお尻姿、見たことありますか?お尻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すが、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尻を目指します。	◎
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。	◎
マグマボディスリム	筋コンディショニングを主体としたプログラムです。身体のカットライン(くびれ)を手に入れましょう!	◎
呼吸deマグマダイエット	生きていく中で最も重要な「呼吸」と体幹エクササイズを融合させた、ダイエットに効果的なクラスです。【腹圧呼吸】でインナーマッスルを強化し、動きを加える事で有酸素運動の効果を高めます。お腹周りに変化に期待大です!	◎
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シの集大成である、見た目から変える「銀骨(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。	◎
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!!	◎
*美活部75 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。STEP台の有酸素運動からサーキットな筋トレ、STEP台を使って最新のコアアプエクササイズにラストは美しく最新ヒットでダンスタイム!!女性らしいしなやかに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!	◎
*美活部75/60 CAPPYS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、美しく、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。CAPPYと一緒に頑張りましょう!	◎
マグマde Boot CAMP	パワフルにアクティブに、さらに「コアアップ」!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。	◎
◆ 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~		レベル
プログラム名	内容	初心者向け★/燃焼効果大◎
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。	◎
マグマピラティスポール	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。	★ ◎
B B B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「バルトン」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、アップテンポな音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機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、リンパの流れなど日常で使えない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機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(基礎/中級/上級)	ヨガ・ピラティス・フィットネスの効果機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を目指していくプログラムです。	◎
マグマde美コアスペシャル(山口 絵里加)	美コアを連帯で行い、食事や生活習慣の方法も中にも織り込んで皆様を綺麗に健康に指導していきます。マグマの中で行うことで更に骨格が調整されやすくなるため、倍速い効果が期待できます。	◎
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ドエクササイズ。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。	◎
マッスルトレーニング	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を目指します。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グ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、普段使っていないお尻の筋肉鍛え、同時にお腹も鍛えられるトレーニングです。姿勢が良くなり見た目の印象が変わります。	◎

※①店舗によりご用意の無いプログラムもございます。②ツールに()が付いているレッスンは使用する場合もございます。

③燃焼効果◎はより強度が高いレッスンです④初心者向け★は初回の方によりおすすめのレッスンです。

チェックインは、レッスン開始時間の5分前までとなります。以降は受講いただけませんのでご了承ください。

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
8:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:00~9:00 ria	マグマde 美ボディシェイプ 8:00~9:00 Mizuho	マグマ リズム&コア 8:00~9:00 HIROMI	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 ペイチン	マグマストレッチ ベーシック 8:30~9:30 AZUSA	マグマヨーガ 骨盤調整 8:00~9:00 Ai Mizutani	モーニング マグマヨーガ 8:00~9:00 りえ	8:00
9:00			定員15名					9:00
10:00	マグマ美脚ヨーガ 9:30~10:30 wakana	モーニング マグマヨーガ 9:30~10:30 りえ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 Fujio	有酸素週替わり 9:30~10:30 高田	SA-KO-TSU マグマダイエット 10:00~11:00 AZUSA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 9:30~10:30 稲葉	マグマファイア 9:30~10:30 りえ	10:00
11:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 wakana	マグマヨーガ 磯部スペシャル 11:00~12:00 磯部	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 wakana	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 MIKA	マグマde 美姿勢 11:30~12:30 佐藤	マグマ美脚ヨーガ 11:00~12:00 稲葉	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 良子	11:00
12:00		定員18名						12:00
13:00	マグマ リラクゼーション 13:00~14:00 AZUSA	マグマヨーガ メディテーション 12:30~13:30 磯部	マグマヨーガ パワーエナジー 12:30~13:30 wakana	マグマ ボディメイクlight 12:30~13:30 MIKA	マグマde ビューティーケア 13:00~14:00 kayo	マグマde ビューティーケア 12:30~13:30 kayo	マグマ ヨーガデトックス 12:30~13:30 良子	13:00
14:00	定員14名				定員14名			14:00
15:00	マグマストレッチ ベーシック 14:30~15:30 AZUSA	マグマde ビューティーケア 14:30~15:30 kayo	マグマ 経絡ヨーガ 14:00~15:00 丸山あづさ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 chico	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 kayo	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:00~15:00 ペイチン		15:00
16:00		定員14名						16:00
17:00	マグマファイア 16:30~17:30 Michiyo	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:30~17:30 ペイチン		マグマヨーガ 骨盤調整 16:30~17:30 良子	溶岩浴 16:30~17:30			17:00
18:00	内容変更				定員18名	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 17:30~18:30 TOMOKO	週替わりレッスン 17:30~18:30 wakana	18:00
19:00	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 Ayumi	マグマヨーガ 骨盤調整 18:00~19:00 ペイチン	溶岩浴 18:00~19:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:00~19:00 良子	マグマ リラクゼーション 18:00~19:00 suzie			19:00
20:00	内容変更		定員18名		内容変更	マグマファイア 19:00~20:00 Michiyo	週替わりレッスン 19:00~20:00 wakana	20:00
21:00	マグマヨーガ パワーエナジー 19:30~20:30 Ayumi	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:30~20:30 ria	マグマde 美姿勢 19:30~20:30 佐藤	マグマヨーガ 磯部スペシャル 19:30~20:30 磯部	マグマ リズムシェイプ 19:30~20:30 suzie	内容変更		21:00
22:00	内容変更			定員18名	内容変更			22:00
21:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 ペイチン	マグマヨーガ パワーエナジー 21:00~22:00 ria	マグマヨーガ 骨盤調整 21:00~22:00 Ayumi	マグマヨーガ メディテーション 21:00~22:00 磯部	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00~22:00 りえ			21:00
22:00				定員18名				22:00

👉 初心者マーク：マグマスタジオでのレッスン受講が初めての方、しばらく運動をされていなかった方にお勧めです。

♥️ 男女混合レッスンマーク：こちらのクラスは男女混合レッスンのマークとなります。

【ご利用案内】

- ◇通常の定員数は16名とさせていただきます。
- ◇翌月分の予約開始日は毎月25日です。
- ◇スケジュールはコンダクターの都合により、代行もしくは変更となる場合がございます。
- ◇担当コンダクターが男性の場合もございますので、予めご了承くださいませ。
- ◇予約の変更・キャンセルは必ずレッスン開始の2時間前までをお願いいたします。
- ⇒キャンセル・変更に関する詳細はinseaHPをご確認ください。

Magma spastudio insea 湘南店
〒250-0012
神奈川県小田原市本町2-6-1 高井ビル3F
TEL 0120-52-1107
■営業時間(入館~退館時間)
月~木 7:45~22:30
金 8:15~22:30
土・日 7:45~20:30

【1月 代行情報】

日付	時間	プログラム	担当者→代行者
1/6(日)	14:00~15:00	マグマヨーガパワーエナジー→マグマdeボディメイクlight	Ai Mizutani→MIKA
1/6(日)	15:30~16:30	マグマヨーガ骨盤調整→マグマヨーガヒーリングデトックス	Ai Mizutani→MIKA
1/10(木)	14:30~15:30	マグマヨーガヒーリングデトックス→マグマ経絡ヨーガ	chico→丸山あづさ
1/14(月)	9:30~10:30	マグマ美脚ヨーガ→マグマヨーガパワーエナジー	wakana→ria
1/14(月)	11:00~12:00	マグマヨーガヒーリングデトックス	wakana→ペイチン
1/16(水)	14:00~15:00	マグマ経絡ヨーガ→マグマセラピーボール	丸山あづさ→chico
1/16(水)	15:30~16:30	マグマヨーガヒーリングデトックス	丸山あづさ→良子
1/20(日)	11:00~12:00	マグマヨーガヒーリングデトックス→マグマリラクゼーション	良子→suzie
1/20(日)	12:30~13:30	マグマヨーガデトックス→マグマリズムシェイプ	良子→suzie
1/22(火)	14:30~15:30	マグマdeビューティーケア→マグマリラクゼーション	kayo→suzie
★ 週替わり★ 木曜日9:30~10:30			
1/10(木)		マグマファイト	高田
1/17(木)		マグマバトン	高田
1/24(木)		マグマファイト	高田
1/31(木)		マグマバトン	高田
★ 週替わり★ 日曜日17:30~18:30 【男女混合レッスン】			
1/6(日)		マグマヨーガ骨盤調整	Ai Mizutani
1/13(日)		マグマヨーガヒーリングデトックス	wakana
1/20(日)		マグマストレッチフロウ	wakana
1/27(日)		マグマ美脚ヨーガ	wakana
★ 週替わり★ 日曜日19:00~20:00 【男女混合レッスン】			
1/6(日)		マグマヨーガベーシック	Ai Mizutani
1/13(日)		マグマストレッチフロウ	wakana
1/20(日)		マグマヨーガパワーエナジー	wakana
1/27(日)		マグマヨーガヒーリングデトックス	wakana
★ 休館日★			
1月1日~3日 休館させていただきます。			
★お知らせ★			
年始は1月4日から営業致します。尚、4日は短縮営業ではなく、21:00~22:00の最終レッスンまで営業致します。			