

【 レッスンプログラム(内容) 】 2017年5月

クラス	内 容	強度
アロマリラックスヨガ	天然のアロマの香りの中で、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズをゆっくり行なっていきます。リラックスしたい方におすすめです。	★
キレイになるホットヨガ	呼吸を大切にゆったりと流れるように行います。身体の中からリフレッシュし、心を優しい気持ちへ導きます。	★★
脂肪燃焼ホットカキラ	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げて脂肪燃焼を目指すプログラムです。	★★
骨盤調整ホットヨガ	骨盤の歪みを調整し、骨盤から来る身体の歪みの改善を目指します。姿勢の改善や腰痛の緩和もしていきます。	★★
シェイプアップホットヨガ	全身を使いながら引き締め、美しいボディラインを目指していきます。代謝を上げてめぐりの良い身体に改善していきます。	★★★
スタートアップホットヨガ	無理なく体を動かすためのカラダの準備をしていきます。身体が固くても安心して身体をほぐしていくことができます。	★★
リラックス&シェイプホットヨガ	疲れた体をほぐし、ほぐした体を引き締めます。引き締めたあとはリラックスし、身体をケアしていきます。	★★
ビューティーフロー	くびれや引締めを目指して、ポーズとポーズを流れるように繋げてしっかりと女性の美しさにアプローチ。心身共にデトックス効果も。	★★★
ゆったりベーシックヨガ	呼吸法から入り、全身ほぐした後週ごとにテーマにそって体を動かしていくクラス。イメージすることでしっかりと体と心に働きかけます。	★
ベーシックホットヨガ(水)	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。代謝を上げて理想の身体を目指します。	★★
機能改善ヨガ&ストレッチ	身体の不調となっているところに焦点をあてて、冷え症、肩こり、腰痛などを解消していきます。簡単なセルフストレッチをご提案。	★
ウェイクアップフローヨガ	深い呼吸に合わせてながら、流れるようにゆっくりと身体を動かし、全身を目覚めさせていきます。	★★
美ボディヨガ	美しいボディラインを目指していきます。脚・ウエスト・ヒップ・二の腕など、トータルでほっそりと引き締まったラインを作っていきます。	★★
スロー&ベーシックホットヨガ	身体が硬くても大丈夫。初心者から安心してご参加いただけるクラス。ヨガのポーズをゆったり少しずつ行なっていきます。	★
リズムエクササイズ	音楽に合わせて全身を使ってエクササイズするクラスです。女性らしいセクシーボディを目指します。	★★
基本のハタヨガホット	初心者の方でも安心してご参加いただけます。身体に気付きを与え、背骨や股関節の動きを一つずつ丁寧に伝えます。	★
インナービューティーヨガ	真の美しさは体の内側のケアが大切。心と体のバランスに意識を向けインナービューティーを目指しましょう。	★
ゆったり朝(夜)ヨガ・朝ヨガベーシック 月・土・日	ゆったりとした呼吸を大切にウォーミングアップでしっかりとカラダをほぐし、ポーズをとっていきます。心も体も一緒にリフレッシュしましょう◎	★
ベーシックフロー	ヨガの基本的なポーズを繋ぎ合わせ、呼吸に合わせて動きます。ヨガを始めたばかりの方も、慣れている方もどなたでもご参加できます。	★★

クラス	内 容	強度
骨盤リラックス	骨盤まわりや、ストレス等で固まり易い股関節を解します。副交感神経を高めて眠りにつきやすい身体にします。	★
ディープヒーリングヨガ	呼吸をメインに心と身体を安定させて、心地よい眠りに導くためのポーズを行っていきます。初心者の方でも入りやすいクラスです。	★
ホット健身操	身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くし、呼吸を深めることによってツボや経絡を刺激していきます。	★
ヒーリングハタヨガ	自身のカラダと向き合いながら、いたわり、しっかりとケアをしていくディープセルフケアクラス。	★★
心もホットとホットヨガ	ヨガの基本となるポーズを、ひとつひとつ実践していき、正しい身体の使い方、動かし方を覚えて、ヨガの効果を感じるクラス。	★1.5
スタイルアップホットヨガ	身体の中からエネルギーを作り、美しいボディラインを目指しましょう。体幹コアの部分を意識して、しっかりと身体を動かします。	★★
骨盤リセットホットヨガ	主に骨盤回りや股関節を動かし 下半身の不調を取り除くクラスです。腰痛や膝の痛みをお持ちの方にもオススメです。	★★
キラキラボディメイクホットヨガ	気になる身体の部位それぞれにフォーカスしながら、ひきしめ効果の高いポーズをじっくり行います。エクササイズ効果を加えたクラスです。	★1.5
ホットピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。体幹の強化で、身体の基礎づくりをします。	★★
デトックスホットヨガ	一週間分の疲れを心地よい汗と一緒にデトックス！スッキリ気分です。休日を迎えます。冷え症の方や体質改善にも効果的！	★★
ボディメイクホットヨガ	身体に意識を集中させながら基本のポーズを行います。季節に合わせたヨガを行うことで身体の疲労感を取り除き心を癒す効果があります。	★★
リラックスセルフケア	リンパの流れを促すセルフマッサージとゆっくりとした動きで心と身体をゆるめていきます。	★
ルーシーダットン	深い呼吸と易しいポーズで血液・リンパの流れを促進し自己免疫力を高め姿勢改善、シェイプアップ等にも効果的で、健康な美しい身体を目指します。	★
コアホットヨガ	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。体幹の強化で、身体の基礎づくりをします。	★
筋調整ウーマンズヨガ	筋肉を無理なくゆるめ、しなやかな身体を目指します。また、骨盤周りを整え女性の身体に優しいヨガです。	★★
後ろ姿ビューティーエクサ	背中ラインをきれいに魅せる事で、第一印象はグンとアップします！また、胸を張ることで心を前向きにしていきます。	★★
ボディコンディショニングヨガ	ハタヨガをベースに全身の筋肉を調整するヨガ。安全にインナーマッスルに働きかけ、痛みや我慢無く効率的なポーズをとっていきます。	★★
シェイプフローヨガ	呼吸に合わせて流れるようにヨガのポーズを行っていきます。細くて強い引き締まった身体を目指しましょう！	★★

◆それぞれのお悩みに応じたプライベートレッスンもご相談できます。お気軽にお問い合わせくださいませ◆

〒562-0001
 箕面市箕面6-4-28サンクスみのお2番館2階
 TEL : 072-720-2255
 URL : <http://s-vivo.com/bearsi-mimoo/>

月～金 10:00～22:00
 土・日 10:00～19:00
 休館日 1、2、3日