

# プログラム内容

リラックスヨガ (小林/持田/吉田/Michiru/Yuu)	座位のポーズを中心に行っていきます。ヨガが初めての方や、心身ともにリラックスしたい方にお勧めなゆったりとしたレッスンです。
機能改善ヨガ (小林)	ヨガの基本ポーズを行いやすくする為に機能改善を行い、ゆっくりとした動きで心身を整えていきます。体質改善を目的としたクラスです。
リフレッシュヨガ (今井)	私達は、日々の生活を送る中で、心身に不要なものを溜めがちです。ヨガの練習で、その不要なものを取り除き、リフレッシュさせて、心身共に健康な身体を取り戻しましょう。意識を身体の内側に向けながら、ゆっくりと動きます。自分の身体との対話を楽しみましょう。
ハタヨガ (今井/桂/持田/吉田/natsuki)	ハタヨガは、全てのヨガの原点にあたるヨガだと言われています。呼吸法や基本のポーズ、心を解放しリラックスする方法など丁寧に指導いたします。心身をバランスよく浄化し、高めていきましょう。
ハタフローヨガ (Miyuki)	基本的なポーズを中心に、呼吸に合わせて流れるようにポーズをとっていきます。深まる呼吸と、連続するポーズにより、代謝も高まります。発汗作用も高く、ボディメイクやダイエット効果もあり！！是非、一緒に気持ちの良い汗を流しましょう！！
やさしいハタヨガ (YUI)	ハタヨガの基本ポーズを行います。伝統的なヨガエッセンスに初心者にもやさしいシンプルストレッチを加えて体をほぐします。ひとつひとつのポーズを丁寧に安全かつ効果的に柔軟性と強さを培います。ヨガを通して心身のバランスを整え、自分自身に向き合う癒しの時間を過ごしましょう。
アロマリラックスヨガ (上川/美香)	アロマを焚いた空間で『深い呼吸』と共にゆったりとヨガを楽しむクラスです。心地良い香りが『呼吸』を深める助けをし、心と体の緊張をほぐし、内側へと向けてくれます。運動不足の方、肩こりや背中中の緊張が気になる方にとってもオススメです。日頃の疲れから解放されましょう♪
骨盤矯正ヨガ (上川)	股関節まわりをストレッチするアーサナを中心に組み合わせたプログラムです。歪んだ骨盤を正常な状態に戻す効果が期待できます。
下半身ケアYOGA (小林)	下半身にお悩みの方(脚、X脚や下半身の冷えなど)、下半身から疲れを取り除き、冷え症を解消し、美しい美脚と共に身体のバランスを整えていきましょう！
上半身ケアYOGA (小林)	肩周りや顎関節を動かす目の体操をすることで、パソコンやスマートフォンによる目の疲れを癒やします。また、肩こりからくる頭痛にお悩みの方にもおすすめです。
ハタヨガ～肩こりケア～ (上川)	ハタヨガをベースに首や肩の凝りに効果的なポーズを中心に行います。ストレスや疲労からくる不快な症状を和らげます。全身の血行を促進し基礎代謝を上げ、疲れにくい健康な身体づくりに効果的です。クラスではお家でできる肩こり解消ストレッチやポーズもご紹介していきます。
グラビティヨガ (桂)	ホルスター（補助器具）を使って呼吸を深めるポーズを中心としたヨガです。ホルスターを使うことで胸をひろげ、酸素（フラーナ）をより多く体に取り込み生命エネルギーを回復させます。深く呼吸をすることで満たされた感覚を全ての人が体感できるプログラムです。ストレスの溜まっている方におすすめのプログラムです。
ヒーリングハタヨガ (kyoko)	土台を安定させ自分の体、呼吸と寄り添い、体の声を聞く練習をしていきます。きれいにポーズをとることを1番の目標とせず、内観を大切にできるヨガです。ヨガ初心者の方からヨガ大好きな方まで、ご参加いただける内容です。
ビューティヨガ (Yuu)	女性の後ろ姿(くびれやヒップライン)を美しいラインへ導くレッスンです。股関節に刺激を与え美肌効果や女性ホルモン活性化を意識しています。美しく健康的なボディを目指しましょう！
シェイプアップヨガ (桂)	シェイプアップ効果が期待できるポーズを中心に、代謝を上げる筋肉を作っていきます。バランスを整え関節の可動域を広げましょう。
スローフローヴィンヤサ (松元)	太陽礼拝をベースに呼吸と動きを連動させて行うヨガです。同じ動きを繰り返すことで集中力が上がり、少しずつ身体が開いていきます。終わった後の爽快感を味わってみませんか。
やさしいアシュタンガヨガ (Michiru)	呼吸(胸式呼吸)のリズムに合わせ、流れるように体を動かす、ダイナミックでエネルギー溢れるヨガになります。呼吸を感じて、身体を動かし、心身を整え柔軟性を高めて行くクラスです。じんわりと汗もかき、終わった後はスッキリ爽快感も味わえます。初めての方、経験者の方、もう少しアサナ(ポーズ)を深めたい方。どなたでも、お気軽にご参加頂けるクラスです。ぜひ、皆様のご参加お待ちしております。
ヴィンヤサヨガ (上川)	太陽礼拝をベースに、様々なアサナを呼吸に合わせて流れるように動いていきます。たくさん体を動かしたい方にオススメ。
パワーヨガ (美香/持田)	呼吸に合わせていくつかのポーズを続けて行う事で、心と身体の調和を作り出します。また、筋力も使うので身体の引き締めにも効果的。引き締め、しなやかな身体作りにおすすめのプログラムです。
美姿勢プログラム (KANAKO)	体の歪みや肩こり、腰痛…歪みによって引き起こされている様々なトラブルを改善する為のクラスです。ゆったりとしたレッスンプログラムの中で、質のいい動きで美姿勢を手に入れましょう！
ポール&ピラティス (川原)	ストレッチボールで体の奥の深層筋や関節を緩め、骨格を正しい状態に戻します。肩や背中中の凝りが取れると、ピラティスの胸式呼吸や背中中の意識が深まり、早く効果を実感することができます。是非、体感してみましょ！
ピギナーズピラティス (KANAKO)	ストレッチボールを使って筋膜と関節をほぐし、ピラティスの基本となる五原則(呼吸・肩甲骨・胸郭・骨盤・頭と頸椎)をしっかりお伝えした上で、エクササイズは入門編から進めていきます。お一人お一人に寄り添って進めていくので、基礎から学びたい方におすすめです。
ピラティス (川原/清瀬/KANAKO)	カラダの芯を鍛えると歪みや癖が矯正されバランスの取れたしなやかなカラダを手に入れる事ができます。ピラティスで締まった美しいボディを目指しましょう。
美ボディコアエクササイズ (KANAKO)	前半にリズムに合わせて動き、しっかりと汗を出します。その後にストレッチで関節を緩め筋肉をほぐし、最後に引き締め、ボディメイクをしていくダイエットクラスです。
ホル・ド・フラ (工藤)	バレエ、姿勢トレーニング、筋力・柔軟性の全てを統合。新感覚の「立って動くピラティス」とも言われます。
ベリーダンス (KAZUMI)	エキゾチックな音楽に合わせて、基本的な動きの練習をしていきます。ベリーダンスは、自分の内に秘めた魅力を自然に引き出していく踊りです。アラビアンな雰囲気の中で、日頃のストレスを解放してみましょ。