

【 レッスンプログラム(内容) 】2019年11月～3月

クラス	内容	強度
ゆったりベーシックヨガ(月) 朝ヨガベーシック(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◎	★
コアホットヨガ(月)	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レッスンです。体幹の強化で、身体の基礎づくりをしましょう。	★★2.5
骨盤調整ホットヨガ(月)	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。	★★
ビューティアップ ピラティス(月)	「ほぐし・整え・強化」する事でボディラインは変化していきます。ゆったりとした動きで、しっかりと身体を動かしていきます。	★★
ベーシックフロー(月)	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。	★★
ゆったり夜ヨガ(月) ゆったりホットヨガ(水)(土)	初めての方でも安心の、ゆったりとポーズを愉しむクラスです。無理なく、マイペースで取り組みます。	★
シェイプアップホットヨガ(月)	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。	★★★
パワーヨガ(月)	基本的なポーズに少しアレンジを加え、トレーニング要素を取り入れていきます。楽しみながらシェイプアップできるクラスです。	★★★
スタートアップホットヨガ(火)	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。	★★
モーニングヨガ ビューティ+ (火)	一日の始まりは無理のないポーズでスッキリと目覚めましょう。呼吸を深めて脳を活性化！美しく健康的な毎日のため朝の時間を有効に過ごしましょう。	★★
ゆったりフローヨガ(火) フローヨガ(木)	ヨガで大切なパワー・ストレッチ・バランスを織り交ぜ、いくつかのポーズを流れるように、呼吸と共に動いていきます。	★★
脂肪燃焼ホットカキラ(火)(木)	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。	★★
夜のリラクソヨガ(火)	1日の疲れた心と身体を、優しいポーズで深い呼吸と共に緩めていきます。のんびりとした穏やかな時間を過ごしましょう。	★★
リラクソ&シェイプ ホットヨガ(火)	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クソし、身体をケアしていきます。	★★
ルーシー・ダットン(火)	深い呼吸と易しいポーズで血液・リンパの流れを促進し、自己免疫力を高めるクラスです。心と体を癒し、バランスを取って安定させることで質の高い睡眠を促します。	★
アロマヒーリング リラクソヨガ(火)	季節に合わせたアロマの香りに包まれ、それぞれの季節に不調を起こしやすい経絡をゆっくり伸ばしていきます。初心者の方でも参加できるゆったり緩められるヨガです。	★
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。	★★
くびれMAX エクササイズ(水)(金)	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なくびれボディを目指しましょう。	★★
リラクソセルフケア(水)	リンパの流れを促すセルフマッサージとゆっくりした動きで、心と体をゆるめていきます。	★
美尻ヨガ(水)	お尻に意識を向けてしっかり動かし整えていきます。引き上がった丸いお尻はもちろん、姿勢改善、腰痛予防など健康維持にも繋がります。身体と向き合い、理想のスタイルに近づけていきましょう。	★★
HOTハタヨガ(水)(木)	ポーズを取る事を目的とせず、基礎をベースに体が思うように動く為の意識づけを行うクラスです。	★★
リフレッシュホットヨガ(水)	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	★
スタイルアップホットヨガ(水)	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。	★★
ベーシックピラティス(木)	ゆったりと呼吸を行い、筋肉の緊張をほぐし心身ともにバランスのとれた身体に導きます。	★

クラス	内容	強度
メディテーションヨガ(木)	レッスンの最後に瞑想を行います。頭を空っぽにすることで、心身ともにリフレッシュ。自分と向き合う時間を提供できればと思います。	★
ホット健身操(木)	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。	★
ベーシック&リラクソヨガ(木)	体と対話するように、一つ一つのアサナを丁寧に、凝りや筋肉の緊張を緩め整えます。週末に向けて、心も整えられるようゆったりとしたペースで進めていきます。	★
ボディシェイプ(木)	気持ちよく身体を伸ばし有酸素運動しながら、お腹・背中・お尻気になる所を引き締めます。肩こり解消にも効果があります。	★★
インドヨガベーシックⅡ(金)	ヨガ発祥の地インドの伝統の教えをベースに、各ポーズを深く理解し挑戦していくクラス。参加するたびに自分の成長を感じることを目指します。	★★
シェイプフローヨガ(金)	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！	★★
骨盤メンテナンスヨガ(金)	骨盤底筋群という内臓を支えてくれる大切な筋肉にアプローチできるポーズを紹介しながら引き締まった身体づくりを目指していきます。	★1.5
キレイになるホットヨガ(金)	骨盤周りの筋肉をゆるめ動かし、股関節周りの柔軟性や筋肉バランスや安定をはかっていきます。	★★
ゆっくり整えるヨガ(金)	健やかな日常を過ごせるよう、こころと身体、呼吸で整えながら可動域や柔軟性を高め、チャレンジしていきましょう。	★★
下半身シェイプ ストレッチヨガ(金)	お腹・骨盤・脚を引き締めて、美しいラインを目指しましょう。	★
ヒーリングヨガ(金)	キャンドルの明かりの中、ご自身の身体・呼吸・心に意識を集中させることで今の状態を知り、心地よい眠りに導くためのクラスです。	★
リラクソヨガ(土)	呼吸に意識を向けて行うヨガです。優しいポーズと深い呼吸で、心身をリラクソ・リフレッシュしましょう。	★
やさしいピラティス(土)	身体だけでなく心から自然な美しさを引き出します。流れるような動きと簡単な筋腹リリースで、身体と心の緊張を緩めていきましょう。	★★
アロマリラクソヨガ(土)	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と行なっていきます。リラクソしたい方におすすめです。	★
ボディメントストレッチヨガ(土)	プロのダンサーが取り入れているストレッチやボディメンテナンスとヨガの呼吸を融合させたクラスです。	★1.5
リカバリームーブメントヨガ(土)	動き(ムーブメント)と呼吸を運動させて、バランスを崩しがちな身体の回復(リカバリー)を目的としたクラスです。	★1.5
インナービューティーヨガ(土)	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。	★
ビューティーフロー(土)	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あります。	★★★
モーニングストレッチヨガ(日)	休日の朝を爽やかにむかえましょう！！呼吸に合わせて、座位を中心にゆっくりと筋肉を伸ばして、身体の緊張をほぐしていきます。	★
美ボディヨガ(日)	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。	★★
陰ヨガ(日)	ゆっくりと時間を掛けて筋肉の緊張を解きながら、深い部分の腱や関節に働きかけていきます。	★
ヒーリングホットハタヨガ(日)	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です。	★
ベリーダンス(日)	オリエンタルな曲に合わせ、女性らしい身体のラインを目指します。初心者の方もOKです！	★
シェイプフローヨガ(日)	呼吸と動きを連動させ流れるように動いていくクラス。太陽礼拝に色々なアサナを組み込んでシェイプアップ効果が期待でき、終わった後は体も心もスッキリです。	★★★