

目的別	運動量	レッスン名	内容
美しく	☆	椅子ヨガ	定員10名さま。椅子を使うため、関節や筋肉にかかる負担も少ないので、筋力が弱い方、体力に自信がない方でも安心してご参加ください。姿勢を整えて、代謝を活発にするヨガでいきいき美人に!
	☆☆	アロマビューティーヨガ	ダイエット効果が注目されているグレープフルーツの精油で芳香浴しながら、シェイプアップに効果的なポーズを行っていきましょう。メリハリボディを目指しましょう!!
	☆☆	ボル・ド・ブラ	バレエ・ダンスを基調としたボディメイクレッスン。音楽に合わせて体幹、筋力、柔軟性を高め、リラクゼーション効果も味わえます。
	☆☆	代謝アップスロトレ	お腹、お尻、背中、太ももを中心に「スローな動き」で筋力をつけて基礎代謝、新陳代謝アップ!!理想のボディを目指しましょう。スロトレのあとは、ヨガのポーズで身体をほぐしていきます。
	☆☆☆	コアヨガ	インナーマッスル(深層筋)トレーニングを取入れたクラス。体温を上げ、基礎代謝が高まるので、脂肪燃焼効果大。体幹を鍛えることで、多くのスポーツに通じるパフォーマンス向上効果も期待大。
	☆☆☆	ピラティス	もともとハリハビリのために開発されたエクササイズ。体に余計な負担をかけずに正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。1本芯の通った美しい姿勢と理想のボディを作りましょう。
	☆☆☆	バレトン	全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、脂肪燃焼効果も期待できます。姿勢矯正にもなり、カラダの体幹を鍛えることもできます。
	☆☆☆	フローヨガ STEP1	太陽礼拝(複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラム)のポーズ入門クラス。前屈、後屈を繰り返すことによって自律神経のレベルを調整し、全身の筋肉を強くなやかに。
☆☆☆☆	フローヨガ STEP2	STEP1に慣れてきたらチャレンジ!!呼吸のリズムに合わせて太陽礼拝(A、B)を行うクラス。体幹が鍛えられるので、体に芯が通ったように軸がぶれなくなります。集中力が上がり、精神安定にも◎	
癒し	☆	新月+満月キャンドルヨガ	電気を消して、キャンドルの炎に包まれた癒しの空間で行うクラス。潮の満ち引きが月と連動しているように、人間の身体も大きく影響を受けています。月のパワーを味方につけてみませんか?
	☆	ヒーリングアロマヨガ	アロマオイルをディフューザーに垂らし、心地よい香りの中で行うヨガ。意識的に深く長い呼吸がしやすくなるので、呼吸が浅くなりやすい方におすすめです。毎月ブレンドが変わりますのでお楽しみに。
	☆	リストラティブヨガ	疲労やストレスで緊張した心と身体を、本来のバランスのとれた健康な状態に回復させるヨガ。ボルスター、ブランケットなどの道具を使用し、より安定した状態で緩やかに全身を緩めていきます。
	☆	耳つぼアロマヨガ	月1回限定。耳つぼアーティスト兼足つぼセラピストのhirokoがその時季おすすめのつぼをセレクト。15分の耳つぼ&足つぼの後、自律神経のバランスを整えるアロマヨガをrisaが担当します。～レッスン後、ご希望の方に～ 遠赤外線や微弱電流の耳つぼジュエリーを耳に直接張っていきます。 ※別途料金600円～ 例)小顔リフトアップ 1800yen・肩こり、花粉症 1200yenなど
	☆☆	ラジヨガ×快眠ヨガ	ラジ体操のように音楽に合わせて4分間13ポーズを行うラジヨガを体を温めるため、ウォーミングアップに取り入れていきます。一日の疲れやストレスを解消して、快眠を促すクラス。
	☆☆	NEW Herbal Ayurveda yoga	自然との調和で心身のバランスを整えていくクラス。日本の四季に合わせてハーブ、アロマ、アーユルヴェーダ、ヨガの智慧を取り入れたオリジナルプログラムです。
調整	☆	陰ヨガ	ポーズを3～10分ほどキープしながら、体の奥にある陰の性質を持つ組織(筋膜、靭帯、関節など)をじっくりほぐしていくヨガ。骨と骨の間、体の中の空間を広げ、静かにエネルギーを蓄積していきます。
	☆	デトックスヨガ	セルフリンパマッサージの後、リンパを刺激するポーズを行い、デトックス(体内に溜まった毒素の排出)を促し、基礎代謝を上げていくヨガ。肌荒れ、冷え性、むくみが気になる方におすすめ。
	☆	かっさdeデトックスヨガ	かっさde皮膚をこすり、毛細血管に圧を加えて、血液の毒を押し出し、体内の「気・血・水」の通り道である経絡の流れを整えていきます。FACE(顔&頭)…表情筋がほぐれ、肌艶アップ、小顔に!! BODY(脚中心)…むくみやセルライトが気になる方ぜひ!! ※かっさ、オイルはスタジオでご準備いたしますが(無料)普段お使いのものがあればお持ちください。FACEのクラスでは手鏡があると◎
	☆	体が硬い人のためのヨガ	体が硬いことに悩んだ経験はありませんか?そんな方のために、体を柔らかくするヒント、効果的なアサナ(ポーズ)などを行うクラス。苦手意識を手放しましょう!
	☆☆	ベーシックヨガ	瞑想、呼吸法から始め、ヨガの基本的なポーズをメインに丁寧に練習していきます。ヨガ初心者から経験者の方まで、幅広いレベルの方対象のレッスンです。
	☆☆	骨盤調整ヨガ	骨盤を支える骨盤底筋群や腸腰筋を中心に動かしながら、骨盤や背骨・股関節のスムーズな動きを目指すクラス。腰痛の緩和、冷え性の改善、ホルモンバランスを整えやすい体質へ。
	☆☆	経絡ヨガ	ツボと密接な関係にある経絡を刺激し、巡りをよくするヨガ。季節や体調の変化に合わせて、経絡を刺激することにより、未病を防ぎ自然治癒力を高めていきます。
	☆☆	女性のための安心ヨガ	女性ホルモンの分泌低下や、加齢に伴う心身の不調を緩和します。健やかに美しく年齢を重ねるために、今からできることを始めてみませんか?
特別クラス	☆☆	FRP1	フォームローラーを用いて、人間の本来あるべき正しい姿勢に導くエクササイズ。不安定なローラーの上で行うので、眠っていた深層筋を呼び起こし、機能的な動きを取り戻しましょう。
	☆	暮らしのヨガ	ヨガの考え方の基本・10の教え(ヤマニヤマ)を毎月ひとつずつ学ぶクラス。この教えを日常生活で実践することで、自己評価が上がり、自分をもっと好きになります。(20分くらい座学)
	☆	NEW ラフターヨガ(笑いヨガ)	笑いのエクササイズ(体操)とヨガの呼吸法を組み合わせたユニークな健康法。この方法を使うと誰でも「理由なく笑える」笑うことで、多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきり元気♪
	☆☆☆	パクティフローヨガ	パクティとは古典的なヨガの4つの道のひとつ、愛と献身のヨガ。主に胸やのどを解放し、呼吸と動きを連動させるフロースタイルで行います。キルタン=歌うヨガも楽しみましょう。
	☆☆☆☆	アシュタンガヨガ	太陽礼拝を基本に立位・座位・逆さのポーズ・フィニッシングへと定められた視線で順番の決められたポーズを、規則正しい呼吸と共に途切れることなく繋いでいくヨガ。体の健康と精神の向上に◎