

目的別	運動量	レッスン名	内容
美しく 痩せたい ・ 筋力アップ ・ デトックス	☆☆	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くクラス。メリハリボディを目指しましょう。
	☆☆☆	ピラティス	もともとは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。一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。
	☆☆☆	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。
	☆☆☆	パワーヨガ	太陽礼拝をベースにアーサナを組合わせて動く運動量の多いヨガです。ただし、難しいポーズは出てこないの、初心者の方も安心して受けて頂くことができます。
	☆☆☆	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、全身の筋肉を強くしなやかに。
	☆☆☆☆	フローヨガ STEP2	フローヨガ 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。集中力が高まり、精神安定にも。
調整 姿勢改善 ・ 冷え性 ・ 骨盤調整	☆	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。
	☆	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。
	☆	やさしく学ぶ体のしくみ	体のしくみを知り、正しい関節の動き方や筋肉の使い方を学ぶクラス。骨模型や自分の体を動かしながらヨガや普段の運動に活かしていきましょう。
	☆☆	ヨガの神経生理学	人の動きは神経で調整されています。緊張状態では交感神経が優位でアウターマッスルが働きやすくなり、リラックス状態では副交感神経が優位でインナーマッスルが働きやすくなります。インナーマッスル、アウターマッスルをバランスよく使い力みのない体を作っていきます。
	☆☆	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	身体の土台となっている骨盤周りの筋肉を緩めて整えていくヨガです。ポーズ一つ一つをじっくりととることにより、身体に無理なく緩めることができます。生理痛や子宮周りの不調を抱えた方にもお勧めです。
	☆☆	姿勢改善ヨガ	前半はヨガで姿勢改善に必要な筋肉を鍛えて、後半はコアボールで背骨や関節を調整し、本来あるべき自然な姿勢へとリセットしていきます。
	☆☆	FRP	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。
☆☆	シヴァナンダヨガビギナー	呼吸法から太陽礼拝、12の基本ポーズ、瞑想、チャンティングをバランスよく行うインドの伝統的なヨガのひとつ。練習の最初と最後にはマントラを唱え、ポーズの合間にリラクゼーションが入るのが特徴。アーサナと呼吸法をゆっくりと行うことで心身のバランスを整えていきます。	

目的別	運動量	レッスン名	内容	
癒し ・ ストレス解消 ・ リラックス	☆	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？	
	☆	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。	
	☆	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。	
	☆☆	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やアロマ、アーユルヴェーダやヨガの智慧を取り入れたオリジナルプログラムです。	
	☆☆	ハートオブヨガ	ヨガの先生の先生と言われているクリシュナ・マチャリア氏の行っていたヨガです。一人一人の呼吸に合わせてポーズを取ることににより誰にでも無理なく自分に合わせたヨガが行えます。ヨガに自分を合わせるのではなく、自分にヨガを合わせていきましょう。	
	☆☆☆	バクティフローヨガ	バ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。	
特別 クラス	☆	マタニティヨガ	妊婦の健康と出産準備のためのヨガ。心身をリラックスさせることで、胎児にも良い影響を与えます。安定期(16週)を過ぎた方のみクラスにご参加いただけます。初回のみ母子手帳をお持ちください。	
	☆☆☆	会員様限定クラス エアリアルヨガ	NY発祥のハンモックを使ったヨガ。布に身体を預けてポーズを行うので、初心者でも関節や背骨に負担をかけることなく、余計な力を使わないで体幹を鍛えることが出来ます。空中に浮いてバランスをとるため綺麗に筋肉が付き、逆さまになることで血流が促され脳が活性化されます。 ※受講前に、別紙「エアリアルヨガを安全にご利用いただくための注意事項」のご確認をお願い致します。 ※通常クラス1回分+エアリアルチケット1回分(4回2,000円)消化となります。	
	☆☆☆	アシュタンガヨガビギナー	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。	
	第3土曜 限定	☆	Odaka Yoga ～ジェントルフロー～	【リラックス・瞑想系】 波のように背骨や関節を動かしながらゆったりと流れ続けるその動きが、肩、首、背中凝りをほぐし、股関節周りもスッキリ、内側の気の巡りを調えます。Odaka独自の呼吸法とメディテーションを行い、静かな時を過ごしましょう。
		☆☆	Odaka Yoga ～ベーシックフロー～	【基本の動きをしっかり】 身体を強くしなやかに整えるフロー。Odakaの基本の動きをベースに、時に穏やかに時にはパワフルに、波のリズムが身体と精神に静寂をもたらします。全身で波になる心地よさを味わいましょう。
		☆☆☆	Odaka Yoga ～パワーフロー～	【体幹強化】 武道の動きも入り、丹田から体幹をしっかり使っていくファンクショナルなフロー。安全で快適にアーサナを行うことができます。滑らかで力強いフローが人間本来の動きを取り戻し、混沌の中でさえも静かに中心にいられる軸を育てます。
	第4土曜 限定	☆	ストレッチ	アシュタンガヨガティーチャーが教えるストレッチのクラスです。身体がほぐれて気持ちがいいですよ～。
		☆☆☆	キックボクシングヨガ	元プロのムエタイ・キックボクサーが教えるキックボクシングとヨガを融合させたクラス。新たな自分と出会えるかも?? kazumichi先生の体幹・美脚の秘密はここにある。
		☆☆☆	アシュタンガヨガ練習会	初めての方から経験者の方まで楽しめるアシュタンガヨガを練習するクラス。個別アドバイスでひとつひとつのポーズを深めていきましょう。さらにレベルアップしたい方にもおすすめです。