

# ヨガスタジオポスチャー 高崎店 レッスンメニュー 2017.3

目的別	運動量	レッスン名	内容
美しく	☆☆	美脚ヨガ	足裏や足全体のセルフリンパマッサージを行い、足の筋肉を正しく使いながら、むくみや冷えを撃退し、美しい脚を目指すクラス。O脚やX脚の改善にも効果的です。
	☆☆	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!!
	☆☆	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。
	☆☆	自重トレーニング	自分の体重を負荷にして行うトレーニング。特別な器具を必要としないため、自宅でも職場でも簡単＆無理なくできる!!各部位の筋肉に負荷をかけて、整ったボディを目指しましょう。
	☆☆☆	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。
	☆☆☆	ピラティス	もともとハリバ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。
	☆☆☆	rhythm on flow	一定のリズムで呼吸をしながら、まるでダンスのようなフローヨガ。リズムに乗る事で「セロトニン」幸せホルモンの分泌を促す。気持ちよく身体を動かし幸せ体質になりましょう♪
	☆☆☆	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。集中力が高まり、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。
	☆	ラージャヨガ	ひとつひとつのポーズをゆったりと行い、呼吸を整え、瞑想に導くヨガ。自分の心の状態を観察し、バランスのとれた精神状態を目指します。
	☆	ハーバルヨガ	茶香炉(ちゃこうろ)でハーブを焚き、香りを楽しみながら行う癒しのクラス。ハーブティーの試飲・プチハーブ講座付。
	☆	朝ヨガ リフレッシュ	毎週土日+祝日は朝ヨガの日。朝の新鮮な空気をたっぷり味わいながら、ゆったりと全身をほぐしましょう!!心も身体もリフレッシュして、朝から活発に動けるようになります。
	☆☆	朝ヨガ スローフロー	毎週土日+祝日は朝ヨガの日。朝の身体を目覚めとしてしっかりと全身を動かしていきます。朝ヨガをした日は1日心も身体も軽やかになるのでおすすめです。
	☆☆	ラジヨガX朝活ヨガ	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。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。週末心地よく過ごせるよう、心身すっきり目覚めさせるクラス。
	☆☆	アーユルヴェーダヨガ	自然界のリズムに合わせた生活を心掛け、私たちが本来持っている力を引き出すインド生まれの「生命の科学」を取り入れたヨガクラス。あなたの本質を知るドーシャ(体質)チェックを行います。
調整	☆	ムーンサイクルヨガ(女性限定)	女性ならではの月経リズムや生涯のホルモンバランスの変化、身体の仕組みに着目し、その流れに寄り添うセラピー的な視点から、女性の為のヨガを提案します。
	☆	朝ヨガ ストレッチ	毎月第3土曜日限定。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~!!
	☆	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。
	☆☆	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。
	☆☆	肩こり解消肩甲骨ヨガ	肩回りと肩甲骨回り、筋肉と骨が繋がっている腰回りを大きく動かし、凝り固まった筋肉の可動域を広げていくヨガ。背筋までよく動かすことで、肩こりの改善と予防をします。
	☆☆	歪み調整ストレッチ	身体の歪みは体調不良を引き起こす事もある。日常生活の中で凝り固まった筋肉をほぐし歪みをリセット。不良姿勢は筋力の低下も原因です。体幹トレーニングで正しい姿勢へ導きます。
特別クラス	☆	マタニティヨガ	妊婦の健康と安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。
	☆	暮らしのヨガ	ヨガは心身のバランスがとれた生活を送るためのひとつの生き方。日常(off the mat)に平穏と至福をもたらす大切なヨガの教えを今の自分にフィットさせてみましょう。座学後、少し動きます。
	☆	NEW!! ベビマ産後ヨガ	簡単なベビーマッサージで赤ちゃんとのスキンシップ&骨盤調整や産後に気になる部分のケアしていくクラス。*オイルはこちらで準備しますが、おうちで使用しているものがあればお持ちください。
	☆	親子ヨガ BABY	首すわり~2歳までのお子様とママのためのヨガクラスです。楽しくふれあうことで親子の信頼感を育みながら、全身を動かすポーズでママの運動不足解消にもつながります。
	☆☆	親子ヨガ KIDS	3~8歳(兄弟姉妹もOK)までのお子様と親子で行うヨガクラスです。ヨガのポーズで成長ホルモンを刺激し、一緒に楽しみながら親子の絆を深めましょう!大人はチケット1回分、お子様は無料です。
	☆☆	ヨガキックアーツピギナー	ヨガキックアーツの入門クラス。
	☆☆	ルーシーダットン	タイに古くから伝わる健康法。深い呼吸と共に、体の温度を内側から上げて、血液循環を活発にしていきます。又、脂肪の燃焼を助ける深層筋を強化してくれる体操です。
	☆☆☆	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。
	☆☆☆	キックボクシングヨガ	毎月第3土曜日限定。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。新たな自分と出会うかも!?kazumichi先生の体幹・美脚の秘密はここにある!!
	☆☆☆	アシュタンガヨガピギナー	アシュタンガヨガの入門クラス。
	☆☆☆☆	ヨガキックアーツ	アシュタンガヨガをベースとし、武道のスキルとタイマッサージの要素を融合させたエネルギーヨガ。シェイプアップや肉体改造が期待でき、フィットネス効果の高いトレーニングメソッドです。
☆☆☆☆	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◎	