

運動量	レッスン名	内 容
★	ヒーリングアロマヨガ	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。
★	リストラティブヨガ	疲労やストレスで緊張した心身を、本来のバランスのとれた健康な状態に回復させるヨガ。ヨガブロックを使用し、より安定した状態で緩やかに全身を緩めていきます。
★	陰ヨガ	ひとつのポーズを3~10分ほどキープし、体の奥の陰の性質を持つ組織をじっくりほぐしていくヨガ。骨間、体の中の空間を広げながら、静かにエネルギーを蓄積していきます。
★	デトックスヨガ	セルフマッサージの後、リンパを刺激するポーズを行い、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。
★	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。
★	美肌小顔ヨガ	美肌に効くアロマを使い素敵な香りのヨガ。鏡を見ながらたくさん顔を動かしながらリラクゼーション系のポーズをゆっくりと行います。
★	新月・満月キャンドルヨガ	人間の身体のリズムと、月の満ち欠けには深い関係があり、影響を受けます。新月、満月の月のパワーを引き入れ、身を委ねるクラスです。
★	マインドフルネスヨガ	心と体の声に耳を傾け「今この瞬間」を味わい感じます。呼吸や瞑想を丁寧に深め、ストレス軽減へ導きます。
★★	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。音楽に乗って体幹、筋力、柔軟性を高め、リラクゼーション効果も味わえます。
★★	スローフローヨガ	流れるような動きの中で、身体全体をまんべんなく動かし、健やかな美しい体へ導きます。呼吸と動きのシンクロを気持ちよく感じましょう。
★★	rhythm on flow	一定のリズムで呼吸し、ダンスのように動くフローヨガ。リズムに乗ることで幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促します。気持ちよく動いて幸せ体質になりましょう！
★★	フラワーセラピーヨガ	フラワーセラピーを用いて、体の中をとっているエネルギーの中継点、チャクラの活性化をはかるヨガ。お花のパワーに癒されましょう。
★★	ストレッチボールピラティス	ストレッチボールで背骨や骨盤の正しい位置を身につけ、体幹を強化。最後は筋膜リリースで体気持ちよくほぐします。筋肉量を増やし脂肪燃焼アップ！
★★	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、骨盤や背骨・股関節のスムーズな動きを目指すヨガ。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。
★★	アロマビューティーヨガ	脂肪燃焼に効果的なグレープフルーツのアロマの香りの中で、シェイプアップに効果的なポーズを行っていくヨガ。全身の血行、リンパの流れを促し、基礎代謝を上げます。
★★	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。
★★	ピラティス&ヨガ	体の歪みを整え背骨や骨盤を正しいポジションに。ピラティスで体幹を鍛え引き締め、ヨガでしなやかなカラダをつくるクラス。ピラティスボールを使って楽しく行います。
★★	ビューティーUPアロマヨガ	キレイに導く柔らかなブレンドアロマの中で、柔軟でしなやかな体を目指します。アロマの成分で柔らかく輝きのある肌に！
★★	歪み調整ストレッチ	日常生活の中で凝り固まったカラダの歪みをリセット。体調不良を引き起こす不良姿勢は、筋肉の低下も原因です。体幹トレーニングで正しい姿勢へ導きます。
★★	代謝アップ！スロトレ	お腹、お尻、太ももを中心にゆっくりとした動きで筋肉をつけ、基礎代謝・新陳代謝をアップ↑太りにくい体を目指します。最後はヨガで体をほぐしリラックス。
★★	アナトミック骨盤ヨガ	ヨガ解剖学から生み出された新しい骨盤メソッド。体調不良の改善や体幹トレーニングの効果も期待できる、自力整体のようなヨガ。
★★★	ピラティス	元々ハリハビリの為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、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。
★★★	ボールコア	バランスボールを使って体幹を鍛えるクラス。楽しくアクティブに動き、基礎代謝を高めましょう！
★★★	コアヨガ	ウジャイ呼吸とインナーマッスルを意識して、体の芯を鍛えるヨガ。体幹を鍛え美しい姿勢を目指しましょう！他のスポーツのパフォーマンス向上にもつながります。
★★★	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）を、ひとつずつゆっくりと行っていきます。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。
★★★★	パワーヨガ	太陽礼拝をベースにパワーヨガの基本のポーズを行います。インナーマッスルを鍛えたい方、脂肪燃焼をしたい方におすすめです。
★★★★	フローヨガ STEP2	STEP1に慣れてきたらチャレンジ！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◎
★★★★	ヨギックアーツ	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。効率的なシェイプアップや肉体改造が期待できます。
★★★★	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。