

レッスン名統合のお知らせ

「レッスンの種類が多く、選びにくい」とのご意見をいただき、既存のレッスンを統合することとなりました。

★印の運動量はあくまで目安として、参加者の皆様の様子を考慮しながら進めていきますので、未経験のクラスでも安心してご参加ください！

既存のレッスン	変更後	内容
アロマビューティーヨガ ビューティーupアロマヨガ	アロマビューティーヨガ ★★	脂肪燃焼効果の高いアロマや、女性ホルモンの分泌を促すブレンドオイルの香りの中で、シェイプアップに効果的なポーズを行うヨガ。
経絡ヨガ① 経絡ヨガ②	経絡ヨガ ★★	ツボと密接な関係にある経絡を刺激して行うヨガ。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、自然治癒力を高めます。
歪み調整ストレッチ 筋膜リリース&フローストレッチ	歪み調整ストレッチ ★★	ペアワークやストレッチポールの使用など、その日の参加者によって効果的な方法で全身をストレッチして調整します。
骨盤調整ヨガ アナトミック骨盤ヨガ	骨盤調整ヨガ ★★	参加者の能力によって臨機応変に。基本は★2つ程度の運動量
キレイになるヨガ① キレイになるヨガ②	キレイになるヨガ ★★	シンプルな太陽礼拝で全身の代謝をあげ、アンチエイジング効果が期待できます。基本は★2つ程度の運動量。★3つの運動量はフローヨガSTEP1で対応。
コアヨガ コアヨガビートup！	コアヨガ ★★★	コアヨガビートUPの★3つ程度の運動量は、フローヨガSTEP2で対応。

<p>ピラティス 美姿勢・ピラティス入門 ピラティス&ヨガ ストレッチポールピラティス</p>	<p>ピラティス ★★★</p>	<p>初心者でもトライできるよう、参加者の能力によってアドバイスいたします。基本は★3つ程度の運動量/使用器具があらかじめ決まっていればスケジュールに明記します。</p>
<p>フローヨガSTEP1 キレイになるヨガ②</p>	<p>フローヨガSTEP1 ★★★</p>	<p>太陽礼拝Aをベースに、参加者の能力によって臨機応変に行います。基本は★3つ程度の運動量。</p>
<p>フローヨガSTEP2 コアヨガビートup! パワーヨガ</p>	<p>フローヨガSTEP2 ★★★★</p>	<p>太陽礼拝A,Bを導入しつつ、全身をアクティブに動かしていきます。無心になって体を動かし、すっきりしたい方におススメ。</p>