

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!
	☆☆	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!!
	☆☆	キレイになるヨガ	運動が苦手な方、初心者でも無理なく行える太陽礼拝をベースとしたヨガ。太陽礼拝、アシュタンガへ向けての入門編としても行えます!
	☆☆☆	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。
	☆☆☆	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	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。
	☆	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。
	☆	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
	☆	朝ヨガ アロマ	毎週土日+祝日は朝ヨガの日。朝起きると何だかいつもボーっとするなどの症状がある方、朝ヨガを始めてみませんか?目覚めをすっきりさせる香りを使って気分爽快に1日をスタートさせましょう!
	☆☆	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。
	☆☆	ラジオヨガ×朝活ヨガ	ラジオ体操のように音楽に合わせて4分間13ポーズを行うラジオヨガ。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。
	☆☆	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。
	☆☆	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。
調整	☆	朝ヨガ ストレッチ	毎月第2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。
	☆	かさdeデトックスヨガ	かさ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。
	☆☆	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…。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。
	☆☆	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。
	特別クラス	☆	マタニティヨガ
☆		ベビマ産後ヨガ	簡単なベビーマッサージで赤ちゃんとスキンシップ&骨盤調整や産後に気になる部分のケアしていくクラス。持ち物:バスタオル、お気に入りのおもちゃ、オイル(おうちで使ってるものがあれば)
☆☆		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。
☆☆		ヨガアーツビギナー	ヨガ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。
☆☆☆		キックボクシングヨガ	毎月第2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!!
☆☆☆		アシュタンガヨガビギナー	アシュタンガヨガの入門クラス。
☆☆☆☆		ヨガアーツ	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◎	