

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！！
	☆☆	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	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	元々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。芯の通った美しい姿勢と理想のボディを作ります。
	☆☆☆	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）の入門クラス。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)を行います。体幹が鍛え、体の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	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	アロマオイルの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身を、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い、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	各月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おつぼをセレクト。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します。～レッスン後ご希望の方に～遠赤外線や微弱電流のジュエリーを耳に直接貼っていきます。※別途料金600円～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。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。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、体の中を通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。	
調整	☆	ムーンサイクルヨガ(女性限)	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2土曜日限定。アシュタンガヨガティーチャータ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、体の奥にある陰の性質を持つ組織（筋膜、靭帯、関節など）をじっくりほぐします。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。
	☆	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！
	☆☆	姿勢改善ヨガ	ヨガで姿勢改善に必要な筋肉を鍛えた後、ピラティスローラー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	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、体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も。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。体幹トレーニングで筋力をつけ正しい姿勢へ導きます。
	☆☆	FRP	フォームローラーを用い、人間の本来あるべき正しい姿勢に導くエクササイズ。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	妊婦の健康と産産準備のためのヨガ。心身をリラックスさせ、胎児にも良い影響を与えます。安定期（16週）を過ぎた方のみ参加可能。初回のみ母子手帳をお持ちください。
	☆	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。持ち物：バスタオル、お気に入りのおもちゃ、オイル
	☆☆	親子ヨガ KIDS	3～8歳（兄弟姉妹もOK）までのお子様と行うヨガクラスです。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。
	☆☆	ヨギックアーツピギナー	ヨギ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。
	☆☆☆	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！？
	☆☆☆	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。シェイプアップや肉体改造が期待でき、フィットネス効果大！	
☆☆☆☆	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◎	