

## ■クラス紹介

	ホットプログラム名	内容	強度	温度
ベーシック	やさしいヨガ	おすすめの初心者クラスです。 簡単なヨガのポーズをゆっくり丁寧にいきますので、気持ちよく全身を伸ばし汗をかくことができます。	☆☆☆	★★★
	デトックスヨガ	ツイストの動きを取り入れて、全身の巡りを良くし滞りを流していくクラスです。 内側に意識を向け、老廃物を身体の外へ流し、心身共にスッキリできます。	☆☆☆	★★★
	リフレッシュフローヨガ	呼吸に合わせてヨガのポーズを繋ぎながら、身体をほぐしてリフレッシュ効果を高めます。 股関節周辺を中心に動かすことで、リンパの流れを促し、心も身体もリフレッシュすることを目指します。	★★★	★★★
	陰陽フローヨガ	太陽礼拝と月礼拝の両方を行います。 陰と陽のバランスを整えるフローヨガクラスです。	★★★	★★★
	ベーシックヨガ	ホットヨガのベーシッククラスです。座位、立位のポーズや太陽礼拝などのフロー動作で全身をまんべんなく動かします。身体の伸びる気持ち良さ、全身の筋肉を使う心地よさを感じたつぶりと汗をかけるクラスです。	★★★	★★★
	季節を楽しむヨガ	季節の変化により感じられる心身の変化に寄り添い、心身スッキリへ導くクラスです。 全身を大きく使うアーサナや呼吸法で緩急をつけながら変化を楽しみましょう。	★★★	★★★
スタイルアップ	ボディメンテナンスヨガ	全身をまんべんなく動かし、柔軟性・筋力を養います。次第に解かれ、安定する身体、深まる呼吸を感じ、心身共にスッキリさせましょう。	★★★	★★★
	ウェーブフローヨガ	武道と波の力学で曲線を描きながら丹田から動いていくodaka yogaの要素を取り入れたフローヨガです。 波にまどろむようにしなやかに動かし、心地よい汗を流せるクラスです。	★★★	★★★
	ヴィンヤサフローヨガ	太陽礼拝の動きをベースに呼吸と合わせながら流れるように動き続けるクラスです。 エネルギーの上昇、脂肪燃焼効果を高めます。	★★★	★★★
	コアヨガ	前半はゆっくり身体をほぐして、後半は太陽礼拝の動きに加え、体幹を鍛えるポーズを取ります。 体幹を鍛え、美しくぶれないカラダを目指します。	★★★	★★★
	ボディメイクヨガ	身体をダイナミックに動かし、運動不足解消や筋力・代謝アップに効果のあるクラスです。 ヨガとトレーニング要素を掛け合わせて、「引き締まった身体」を目指します。	★★★	★★★
	ムーンフローヨガ	月の満ち欠けのリズムと骨盤の動きに合わせて身体と心を整えます。優しさの中にも内なる強さを秘めた月礼拝をメインに月のポーズをフローで交え、月の癒しのエネルギーを全身に巡らせ心リラクセスさせましょう。	★★★	★★★
	ビューティーフローヨガ	脂肪の落ちにくい部分(二の腕・背中・おなか・お尻・もも)の引き締めを行います。 女性らしい美しいボディを目指すクラスです。	★★★	★★★
	スタイルアップヨガ	基本の立ち姿勢から見つめ直し、立位のポーズを中心に、全身をまんべんなく動かしていきます。 身体のシルエットを美しくするスタイル向上に効果的なクラスです。	★★★	★★★
	コアエクササイズ	体幹を鍛えることで身体の軸がぶれず綺麗な姿勢をキープできるようになります。 身体の軸を安定させるための重要な役割をしている体幹部をコツコツと鍛えていきましょう。	★★★	☆☆☆
	姿勢改善	ゆがみ整えヨガ	左右前後のバランスを整えながら、全身をほぐしていきます。肩甲骨や骨盤まわりのゆがみを整えることで肩こり腰痛の緩和になり、姿勢改善に導くことで疲れにくい身体を作ります。	☆☆☆
姿勢改善ヨガ		骨盤を正しい位置に戻し、姿勢を維持するための抗重力筋を強化していくクラスです。 美しい姿勢へ導くことを目指します。	☆☆☆	★★★
モビバンヨガ		3つの輪があるエクササイズバンドを使用するレッスンは、いつものポーズもわかりやすく、 また効果も感じていただけます。肩こりや腰痛にお悩みの方にもオススメです。	☆☆☆	★★★
ストレッチポール骨盤調整		ストレッチポールを使って骨盤の調整をしていきます。 簡単な動作で実感しやすい内容になっているので、ぜひ参加してみてください！	☆☆☆	☆☆☆
リラクセス	リラクセスヨガ	心を穏やかにする呼吸と、座位と仰向けのポーズを中心としたクラスです。 心と身体を見つめなおし、リラクセスしながら、内側から美しくしていきます。	☆☆☆	★★★
	リリースヨガ	筋肉や内臓などを包む薄い膜(筋膜)同士の癒着を解きほぐすヨガです。1つのポーズを時間をかけて伸ばすことにより筋肉のコリや体のゆがみを正し本来あるべき場所に戻します。	☆☆☆	★★★
	ほぐしヨガ	忙しい毎日で凝り固まったり縮こまっている身体をほぐして、心身ともにすっきりさせましょう。 ゆっくりポーズを取っていくことで深い呼吸になり、リラクセスできるクラスです。	☆☆☆	★★★
	癒しヨガ	呼吸と共にゆったりポーズを取っていきます。 アロマ漂う心地よい空間に癒され、1週間頑張る活力へ繋げていきます。	☆☆☆	★★★
	リンパ&リラクセスヨガ	リンパを流して、心も身体もスッキリ整うリラクセスヨガクラスです。 セルフマッサージを行い、リンパの流れを良くし、むくみ解消や身体の疲れを取り除いていきます。	☆☆☆	★★★
	心と身体の調和ヨガ	木枯らしが吹き荒れる冬は、心と身体のバランスが乱れがちになります。 1つ1つのポーズを時間をかけて丁寧にこなすことで、心身の調和を整えていきます。	☆☆☆	★★★
	リリース&ストレッチヨガ	テニスボールを用いて部分的にリリースを行います。ヨガのポーズで筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げていきます。身体の歪み改善、筋肉がほぐれリラクセス感を味わえるクラスです。	☆☆☆	★★★
ピラティス	ピラティスビューティー	凝り固まりをほぐし、身体を整えて特にお腹周りを引き締めるクラスです。 腰痛予防になり、どなたでもご参加いただけます。身体をスッキリさせましょう。	☆☆☆	★★★
	コンディショニングピラティス	姿勢改善、関節可動域、ストレッチ、疲労回復などピラティスとストレッチポールを使って、 心身のコンディションを整えていくクラスです。	★★★	★★★
	コアピラティス	お腹・お尻を中心にボディメイクしていくクラスです。 女性らしいメリハリボディを目指しましょう。	★★★	☆☆☆
Surf Fit	Surf fit BASIC	海面のような不安定な環境でバランスをとり、全身と運動させながら日常生活の動きに必要な体幹を鍛えていくプログラムです。	☆☆☆	☆☆☆
	Surf fit Total Beauty	女性らしい引き締まったシルエットを作るための引き締めプログラムです。 筋力アップするトレーニングを取り入れ、全身を美しくボディメイクしましょう。	★★★	☆☆☆
	岩盤タイム	溶岩盤スタジオでお好きな時間をお過ごしください。レッスン消化にはなりませんのでご安心ください。 時間内であれば入退出は自由です。心身共に温まり、癒しの空間をお楽しみください。	☆☆☆	★★★