

■ご利用案内

- お飲物・タオル等は各自でお持ちください。ヨガマットもお持込いただけます。
- 事前に十分な水分と塩分補給をお願いします。ご参加の際は1ℓ以上のお飲物をご用意ください。体調がすぐれない日は無理をしないようお願いいたします。
- レッスン開始後のご参加は安全上や他のお客様のご迷惑となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

■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	はじめてのヨガ	温度と湿度を下げて、クラスの環境もやさしくした入門クラスです。 ゆっくり呼吸をすることから始めていきますので、ホットヨガが初めての方、運動が久しぶりな方はこちらのクラスから始めることをおすすめします。	☆☆☆	★☆☆
	やさしいヨガ	「はじめてのヨガ」クラスに慣れてきた方に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ご案内していきますので、気持ちよく全身を伸ばし、汗をかくことができます。	★★☆	★★★
	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、立位のポーズで全身をまんべんなく動かすことで、身体の伸びる気持ち良さと、全身の筋肉を使う心地よさを感じながらポーズをとっていきます。たっぷり汗をかきリフレッシュできます。	★★★	★★★★
	フロー & リラックスヨガ	前半は一呼吸一動作で呼吸と共に全身を動かし、後半は座位や寝ポーズでゆったり身体を整えリラクセスしていきます。静と動を味わえるクラスです。	★★★	★★★★
	モーニングフローヨガ	トラディショナル(伝統的)な太陽礼拝をゆっくり行い心と身体を目覚めさせていきます。 最後は呼吸法で1日の始まりを整えていきます。	★★★	★★★★
スタイルアップ	スタイルアップ	基本の立ち姿勢から見つめ直し、立位のポーズを中心に、お腹・二の腕・太もも・背中など気になる部分の引き締め、全身をまんべんなく動かすことで、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。	★★★	★★★★
	美お腹ヨガ	お腹や背中の筋肉に意識を向けながらヨガのポーズをとります。 スッキリとしたお腹や腰痛改善を目指して無理なく進めます。代謝アップでスッキリしましょう！	★★★	★★★★
	ムーンサイクルヨガ	月の満ち欠けで潮の満ち引きがあるように、私たちの身体にも影響があると言われています。 月のサイクルに合わせ、新月に向けてゆったりと、満月に向けて少しアクティブに無理なく身体を動かしていきましょう。	★★★	★★★★
	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、おしり、もも)の引き締めを行い女性らしい美しいボディを目指すクラスです。	★★★	★★★★
	シェイプデトックスヨガ	形にとらわれることなくポーズを意識深く行い、全身をまんべんなく刺激・運動させて代謝UPを促すフローレッスンです。脂肪燃焼、汗をかきたい方にオススメです。	★★★	★★★★
	POP PILATES	LA発信の洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループレッスン。 ノンストップで全身の部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後の達成感と爽快感を味わえます。	★★★	☆☆☆
	LesMills PILATES	現代的アレンジを加えた新しいピラティス。現代的な呼吸法とシンプルな動きで体幹部分を鍛え、正確なテクニックとコントロールが身につきます。力強さと心地よさを感じることができるクラスです。	★★★	☆☆☆
姿勢改善	カラダ整えヨガ	ストレッチボール等を使用してたっぷりほぐし、ポーズで使っていきたい筋肉を柔らかくしていきます。 ご自身の骨格や身体の可動域に合わせ、より効果的に柔軟性と筋力アップを目指します。	★★★	★★★★
	ポジティブヨガ	ねじりのポーズで背骨周りにアプローチをかけ、胸を開くポーズで呼吸を深めていきます。 自律神経のバランスを整え、ポジティブな気持ちにシフトチェンジしていきましょう！	★★★	★★★★
	骨盤調整ヨガ	骨盤のゆがみや、開きを整えるポーズを中心としたクラスです。骨盤周りの筋肉を正しく鍛え、骨盤を正常な位置に戻すことで、身体のような不調を緩和していきます。産後の骨盤の歪みにも効果的です。	★★★	★★★★
リラックス	リラックスヨガ	心を穏やかにする呼吸と、座位、仰向けのポーズを中心としたクラスです。ゆったりとしたポーズで心と身体をみつめなおし、リラクセスしながら、内側から美しくしていきます。	★★★	★★★★
	リンパ&リラックスヨガ	リンパのセルフマッサージを行い、リンパの流れを良くし、むくみの解消や身体の疲れを取り除いていきます。	★★★	★★★★
	心身ゆるめるヨガ	深い呼吸と共に全身の筋肉を伸ばしていきます。血流を良くしたりコリをほぐしたりすることで身体も気持ちも健やかな身体づくりをしていきましょう。	★★★	★★★★
	リンパ巡らせフローヨガ	リンパの巡りを促すマッサージやヨガポーズでデトックスを目指します。お顔から全身へのリンパマッサージから始めゆったりとヨガポーズをとります。体も心もリラクセスを目指しましょう。	★★★	★★★★
	ほぐしヨガ	忙しい毎日でコリ固まったり縮まってしまっているからだをほぐして、心身ともにスッキリさせましょう。 月ごとにテーマを決めて、じっくりほぐします。	★★★	★★★★
	アロマリラックスヨガ	天然アロマの香りを楽しみながら行う「アロマヨガ」アロマとヨガの相乗効果により、リラクセス効果をさらに高め集中力もアップさせます。アロマの香りは毎週変更し、その香りの効能もご紹介いたします。	★★★	★★★★
	巡りヨガ	体の凝りをほぐし、心身の緊張を解いていきます。エネルギーを巡らせて疲れにくい体づくりをしていきましょう。	★★★	★★★★
	睡眠改善ヨガ	簡単なポーズと穏やかな呼吸法を取り入れ、副交感神経を優位にすることにより、良い眠りをサポートします。	★★★	★★★★



Surf Fit BASIC	海面のような不安定な環境でバランスを取り、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。	★★★	☆☆☆
----------------	--	-----	-----

※『温度に関して』 ☆☆☆→室温32℃・湿度30% ★☆☆→室温35℃・湿度60% ★★★→室温38℃・湿度65%※