

## ■ご利用案内

- お飲物・タオル等は各自でお持ちください。ヨガマットもお持ちいただけます。
- 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、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。たっぷりと汗をかきリフレッシュできます。	☆☆☆☆	☆☆
	女性のためのヨガ	女性のお悩みにアプローチ。冷えやむくみが気になる方、骨盤周辺を整えたい方におすすめです。 今の自分を見つめることでメンタルの安定も目指します。	☆☆☆☆	☆☆
	季節をたのしむヨガ	季節の変化により感じられる心身の変化に寄り添い、心身共に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。	☆☆☆☆	☆☆
	フロー&リラクソヨガ	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ックス 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。	☆☆☆☆	☆☆
	陰陽フローヨガ	太陽礼拝と月礼拝をメインに行い自律神経を整えていきます。太陽礼拝では交感神経に働きかけ全身の代謝を 心身ともに目覚めさせていきます。月礼拝では副交感神経に働きかけ心身リラックスさせていきます。	☆☆☆☆	☆☆
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！	☆☆☆☆	☆☆
	美脚ヨガ	美しい脚のラインをつくることに加えて、ヒップアップや下半身のむくみ解消、疲労解消や疲れにくい 下半身づくりを目指すクラスです。	☆☆☆☆	☆☆
	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て、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	☆☆☆☆	☆☆
	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。	☆☆☆☆	☆☆
	アクティブフローヨガ	太陽礼拝をベースに、呼吸と動きを連動させ、全身を使ってアクティブに気持ちよく動かせます。 筋力を使う立位のポーズや体幹を鍛えるポーズで体の中にあるエネルギーをさらに高めていくクラスです。	☆☆☆☆	☆☆
	燃焼ヨガトレーニング	ヨガの動きと筋トレを組み合わせて効率よく脂肪燃焼を促すレッスンです。 アップテンポな音楽に合わせて代謝を上げてボディメイクしていきます。	☆☆☆☆	☆☆
	ヒップエクササイズヨガ	ゆっくりとした動きと強度のある動きでお尻周りにアプローチをかけていくクラスです。 お尻を引き上げてメリハリボディをつくりましょう。	☆☆☆☆	☆☆
姿勢改善	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。	☆☆☆☆	☆☆
	美姿勢ヨガ	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。美しい姿勢に導きます。 美しい姿勢に導きます。	☆☆☆☆	☆☆
	ヨガバレエ	ヨガやバレエのポーズを少しずつ作り上げていきます。体の使い方を感しながら姿勢改善や体幹にアプローチ	☆☆☆☆	☆☆
リラクソ	リラクソヨガ	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、リラクソしながら、内側から美しくしていきます。	☆☆☆☆	☆☆
	リンパ&リラクソヨガ	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	☆☆☆☆	☆☆
	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。	☆☆☆☆	☆☆
	癒しのヨガ	1日の疲れをリフレッシュするように、眠る前に心と体をじっくりと落ち着けることで、 睡眠の質の向上を目指し、次の日の活力につなげるクラスです。	☆☆☆☆	☆☆
	身体スッキリヨガ	たっぷり呼吸しながら肩・腰・下半身など不調や浮腫みを感じやすいところを丁寧にほぐしていきます。 一日の終わりに身体をスッキリさせて心地よく次の日を迎えます！	☆☆☆☆	☆☆
	ほぐしヨガ	忙しい毎日でコリ固まったり縮まってしまうからだをほぐして、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。	☆☆☆☆	☆☆
	アロマリラクソヨガ	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、リラクソ効果をさらに高 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。	☆☆☆☆	☆☆



Surf Fit BASIC	海面のような不安定な環境でバランスをとり、全身と連動させながら 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。 抗重力筋を徹底トレーニングし、全身を美しくボディメイクしましょう。	☆☆☆☆	☆☆

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