

■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。	☆☆☆	☆☆☆
	心と身体の調和ヨガ	各季節の変わり目では、心と身体のバランスが乱れがちになります。 1つ1つのポーズを時間かけて丁寧にすることで、心身の調和を整えていきます。	☆☆☆	☆☆☆
	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っぷりと汗をかけるクラスです。	☆☆☆	☆☆☆
	デトックスフローヨガ	ヨガポーズを取ることで心身スッキリを目指し、1日を心地よくスタートするための準備をしていきましょう。 股関節や背骨を動かすことでかみやつまりを手放しましょう。	☆☆☆	☆☆☆
	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。	☆☆☆	☆☆☆
スタイルアップ	お腹引き締めヨガ	腹筋・背筋をバランスよく使い、コアを強化していくレッスンです。コアを正しく使うと、関節や骨格が安定するため、ポーズがより取りやすくなります。また、持久力を高めることも期待できます。	☆☆☆	☆☆☆
	引き締めヨガ	呼吸とともに、シェイプアップ効果もあるアーサナを深めます。音楽を聴きながら緩急をつけ気持ちよく動き、ストレッチも行います。クラスの後は身も心もスッキリとし、質の良い深い睡眠効果が期待できます。	☆☆☆	☆☆☆
	アクティブフローヨガ	動きと呼吸を連動させて、流れるようにヨガのポーズを行います。 立位をメインに股関節周辺を中心に動かし、リンパの流れを促します。	☆☆☆	☆☆☆
	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・お腹・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。	☆☆☆	☆☆☆
	ジェントルフローヨガ	ジェントルとはやさしい、穏やかなという意味があり、フローとは流れという意味があります。穏やかに、呼吸と音楽と共に流れるように動くクラスです。瞑想的に繰り返し動くことで心身のバランスが整います。	☆☆☆	☆☆☆
	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。	☆☆☆	☆☆☆
	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をリラックスさせましょう。	☆☆☆	☆☆☆
	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。	☆☆☆	☆☆☆
	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。	☆☆☆	☆☆☆
	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。	☆☆☆	☆☆☆
姿勢改善	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。	☆☆☆	☆☆☆
	骨盤調整ヨガ	骨盤周りを中心に身体も動かしながら、歪みの改善や歪みからくる様々な不調を改善していくクラスです。	☆☆☆	☆☆☆
	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。肩甲骨や骨盤周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目指します。	☆☆☆	☆☆☆
リラックス	リラックスヨガ	心を穏やかにする呼吸と、座位と仰向けのポーズを中心としたクラスです。 ポーズを通して心と身体を見つめ直し、リラックスしながら内側から美しくしていきます。	☆☆☆	☆☆☆
	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。	☆☆☆	☆☆☆
	リンパリラックスヨガ	リンパを流して、心も身体もスッキリ整うリラックスヨガクラスです。 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。	☆☆☆	☆☆☆
	アロマリラックスヨガ	リラックス効果の高いアロマを使ったゆったりとしたヨガです。 身体や心がお疲れの方におすすめのクラスです。	☆☆☆	☆☆☆
	アロマデトックスヨガ	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。	☆☆☆	☆☆☆
	眠りを深めるヨガ	ゆったりとした呼吸と身体の緊張をゆるめ、心を落ちつかせていくことで深い眠りへ。 長めのシャバーサナで心と身体をリセットしていくクラスです。	☆☆☆	☆☆☆
	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、筋肉がほぐれリラックス感を味わえるクラスです。	☆☆☆	☆☆☆
ブロックを使ったセルフケアヨガ	ヨガブロックを用いながらゆったりポーズをとっていきます。ブロックに身を委ねて脱力したり、ブロックのサポートでより胸を開いたり、リラックスを目指しながら進めます。心身の力を緩めながらセルフケアをしましょう。	☆☆☆	☆☆☆	
ピラティス	LES MILLS PILATES	伝統的なピラティスとLes Millsの音楽と振付を融合させたピラティスエクササイズ。現代的な呼吸法とゆっくりシンプルな動きで、腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛え、関節を適切に動かす能力の向上を目指します。	☆☆☆	☆☆☆
	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。	☆☆☆	☆☆☆
	ピラティスビギナーベーシック	姿勢を調整しながら怪我や負担の少ない健康的な身体づくりをしていきます。 プロップス(セラバンド・ボール・ストレッチポール)などを使いながらベーシックに動いていきましょう。	☆☆☆	☆☆☆
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	【レッスン消化なし】溶岩盤スタジオでお好きな時間をお過ごしください。時間内であれば入退は自由です。	☆☆☆	☆☆☆

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