

# ■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行いますので、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ぷりと汗をかけるクラスです。	★★☆☆	★★☆☆
スタイルアップ	エナジーヨガ	力強く大地を踏んでエネルギーチャージを行います。足の裏や呼吸から繋いだ体幹を全身の動きに繋いでいきます。	★★☆☆	★★☆☆
	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。	★★☆☆	★★☆☆
	ヴァンヤサフローヨガ	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をリラックスさせましょう。	★★☆☆	★★☆☆
	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。	★★☆☆	★★☆☆
	パワーヨガ	一呼吸一動作の太陽礼拝を中心に、動作を通じて心身のバランスを整えていくクラスです。	★★☆☆	★★☆☆
	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。	★★☆☆	★★☆☆
	モビバンヨガエクササイズ	3つの輪があるエクササイズバンドを使用しているレッスンです。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 BASIC7	ストレッチポールを初めて使う方向けに、基本的な使い方や効果などをお伝えしていくミニレッスン。 ストレッチポールの使い方をマスターしましょう。	☆☆☆☆	☆☆☆☆
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。 心と身体を見つめなおし、リラックスしながら、内側から美しくしていきます。	★★☆☆	★★☆☆
	肩こり改善ヨガ	肩関節・肩甲骨を動かし、肩に連動している首や背中中の血流を良くすることによって肩回りをほぐしていくレッスンです。姿勢改善にも繋がります。	★★☆☆	★★☆☆
	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、リラック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。	★★☆☆	★★☆☆
	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つのポーズを時間かけて丁寧にすることで、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、筋肉がほぐれリラックス感を味わえるクラスです。	★★☆☆	★★☆☆
セルフケアヨガ	季節の変化等により感じられる心身の変化に寄り添い、心身をリラックスへ導くクラスです。 ご自身を労わりながら呼吸やアーサナに意識を向けて、セルフケアをしていきましょう。	★★☆☆	★★☆☆	
ピラティス	ピラティス入門	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。	★★☆☆	★★☆☆
	ピラティスベーシック	動かす部分を意識して体を動かしていくので安定した体幹を作ることができます。 インナーから美しく姿勢改善していきましょう。	★★☆☆	☆☆☆☆
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	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店は自由です。心身共に温まり、癒しの空間をお楽しみください。	☆☆☆☆	★★☆☆