

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	定員数：24名 10:00～10:45 ピラティス★★ LILI	定員数：24名 10:00～10:45 燃焼発汗ヨガ★★★ 加藤	定員数：24名 10:00～10:45 身体と心を癒すヨガ★ MINAKO	定員数：24名 10:00～10:45 免疫力アップヨガ★★ Take		定員数：24名 10:00～10:45 姿勢改善ヨガ★★ よしこ	定員数：24名 10:00～10:45 週替わりレッスン スタッフ
11:00							
12:00	定員数：24名 11:30～12:15 溶岩浴	定員数：24名 11:30～12:15 ほぐすピラティス★ LILI	定員数：24名 11:30～12:15 溶岩浴	定員数：24名 11:30～12:15 季節のヨガ★★ Chika		定員数：24名 11:30～12:30 季節の陰ヨガ60★ Ami	定員数：24名 11:30～12:15 溶岩浴
13:00	定員数：24名 13:00～13:45 デトックスフローヨガ★ Take	定員数：24名 13:00～13:45 溶岩浴	定員数：24名 13:00～13:45 ピラティス★★ 加藤	定員数：24名 13:00～13:45 アグニヨガ★★★ 中村		定員数：24名 13:00～13:45 溶岩浴	定員数：24名 13:00～13:45 週替わりレッスン スタッフ
14:00					休館日		
15:00	定員数：24名 15:00～15:45 ゆるアシュタンガヨガ★★★ あつ子	定員数：24名 14:30～15:15 呼吸を深めるヨガ★★ Ami	定員数：24名 15:00～15:45 癒しのヨガ★ あつ子	定員数：24名 14:30～15:15 溶岩浴		定員数：24名 14:30～15:15 女性の為の月礼拝★★ 高瀬	定員数：24名 14:30～15:15 アグニヨガ★★★ Take
16:00	定員数：24名 16:15～17:00 溶岩浴	定員数：24名 15:45～16:30 カラダめぐりヨガ★ yuki	定員数：24名 16:15～17:00 溶岩浴	定員数：24名 16:00～16:45 身体と心を癒すヨガ★ MINAKO		定員数：24名 16:00～16:45 溶岩浴	定員数：24名 16:00～16:45 ゆるふわデトックスヨガ★ 高瀬
17:00							
18:00	定員数：24名 17:30～18:15 ベーシックヨガ★ よしこ		定員数：24名 17:30～18:15 腰痛解消ヨガ★★ 中村	定員数：24名 17:30～18:15 Earth Yoga★★ Misako		定員数：24名 17:30～18:15 ゆるめ床トレ★★★ MTSUE	定員数：24名 17:30～18:15 溶岩浴
19:00	定員数：24名 19:00～19:45 美脚美尻ヨガ★★ 加藤	定員数：24名 19:00～19:45 デトックスフローヨガ★ 由香	定員数：24名 19:00～20:00 コアヨガ60★★★ よしこ	定員数：24名 19:00～19:45 リラックスヨガ★ Misako			
20:00							
21:00	定員数：24名 20:30～21:15 寝る前のおやすみヨガ★ Misako	定員数：24名 20:30～21:15 溶岩浴	定員数：24名 20:30～21:15 ドレナージュヨガ★★ 由香	定員数：24名 20:30～21:15 溶岩浴			
22:00							
23:00							

週替わりレッスン

毎週日曜日	10:00～10:45	13:00～13:45	担当
5日・26日	腸活ヨガ★	美脚美尻ヨガ★★	加藤
12日・19日	腰痛解消ヨガ★★	背中美人ヨガ★★	中村

レッスン強度

強度★

強度★★

強度★★★

初級

中級

上級

※各レッスン定員24名の予約制です。

※代行・祝日プログラムは別途配信いたします。

※レッスンの5分前までにご来館いただき、チケット発券をお済ませください。

※毎週金曜日は、休館日でございます。

デトックスフローヨガ★

柔らかなフローに身を委ねて、リラックスしながらご自身の心と身体に向き合います。身体の詰まりや疲れ、心のストレスを手放し、デトックスしていくクラスです。

腸活ヨガ★

運動不足や食生活、ストレスによる自律神経の乱れなどが原因で、腸の動きが低下しやすくなると言われています。深い呼吸とお腹周りに気持ちの良い刺激を与え、血行を促進し、自律神経を整えていくクラスです。

ベーシックヨガ★

基本的なヨガのポーズを組み合わせ動いていきます。呼吸と運動しながらアーサナを深めていくクラスです。ヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけるクラスです。

寝る前のおやすみヨガ★

ゆったりと呼吸を繰り返すことと簡単なポーズで深層部まで身体を緩め、安眠効果を高めます。1日の疲れを取る、自分に優しい寝る前の時間をお過ごしください。

季節の陰ヨガ★

重力に任せながら筋肉の力を抜いていき、カラダの深層部を刺激して緩めていく運動量の少ないヨガです。1つのポーズを通常3分から5分保つことが特徴で、心身をリラックスさせ「解放」と「癒し」をもたらすクラスです。

身体と心を癒すヨガ★

普段使っていない筋肉や、疲れで硬くなってしまった身体を呼吸に合わせてゆっくりとほぐしていくクラスです。

癒しのヨガ★

東洋医学をベースに、内臓から癒していくクラスです。

カラダめぐりヨガ★

深い呼吸とともに大きなリンパ節周辺のマッサージやツボ押しを行い、無駄な水分や老廃物を流れやすくします。身体中の循環機能を高め、ヨガの動きで血液のめぐりを良くし、アンチエイジングを目的としていきます。

リラックスヨガ★

緊張を緩めるストレッチと呼吸で、心と体の落ち着きを感じます。最後に瞑想を行うことで、深いリラックス効果が得られ、あるがままの自分を感じられるクラスです。

ゆるふわデトックスヨガ★

筋膜をリリースし、股関節の柔軟性を高めながら、体内の老廃物を排出するデトックス効果を促すクラス。日常生活での体の凝りや緊張を解さほぐし、体内環境を整え、心身の浄化を図ります。

姿勢改善ヨガ★★

骨盤周りの筋肉を鍛え、ストレッチを行いながら、美しい姿勢を維持できるしなやかな筋肉を身につけていくクラスです。

免疫力アップヨガ★★

深層にあるインナーマッスル(深層筋)や脊柱、大きな関節に働きかけ、全身の血液の流れを良くし、免疫力向上を目指していきます。

スパインコントロール★★

骨盤調整ヨガ+ピラティスを融合したクラスです。背骨の動きに意識を向けながら、正しい姿勢で動き、身体の癖やゆがみを解消していきます。

美脚美尻ヨガ★★

年々減少していくとされる太ももやふくらはぎ、お尻といった下半身の筋肉に意識を向けます。美しいバックラインを目指していくクラスです。

女性の為の月礼拝★★

月礼拝を中心とした動きで骨盤周辺の筋肉を大きく動かし、骨盤を正常な位置へと導きます。凝り固まった筋肉をほぐすことで、血行促進、むくみの改善、生理痛の緩和などを目指していくフロークラスです。

腰痛解消ヨガ★★

腰回りを中心にほぐしながら正しい姿勢を維持できるお腹周りの筋肉も鍛えていくクラスです。深い呼吸とともに全身を気持ちよく整え、腰痛の改善につなげていきましょう。

季節のヨガ★★

季節に合わせて身体を調整し、メンテナンスしていくことで身体のエネルギーバランスを整えていくクラスです。

呼吸を深めるヨガ★★

ポーズの効果効能を体感する身体の使い方で、身呼吸、心呼吸、信呼吸。芯から呼吸を深めることで、自分の可能性を広げていきます。

ドレナージュヨガ★★

深い呼吸と簡単なねじりの動きで、身体の内側に働きかけます。むくみ改善にも効果的なクラスです。

Earth yoga★★

“地に足をつける”ということをテーマに、立位のアーサナを中心として1つ1つのアーサナとゆっくり丁寧に向き合っていきます。ブロックを使いながら行いますので、初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです。

ピラティス★★

体幹を鍛えて免疫力を向上させていきます。女性ならではの身体のパーツを引き締め、理想の身体を目指していくクラスです。

燃焼発汗ヨガ★★★

深い呼吸を続けながら連続してポーズを行います。ゆっくりと動き続けることで基礎代謝を上げ、発汗の良い身体を目指していくクラスです。

コアヨガ★★★

身体の軸を整え、ケガの予防を行いながらメリハリのあるボディを目指します。

アグニヨガ★★★

アグニとは「火」を表します。下半身(股関節周り)を動かし、体の内側から作り出された熱で、脂肪を燃焼させ発汗を促すクラスです。

ゆるアシュタンガヨガ★★★

お腹を意識し肋骨を絞めることで過度な食欲を抑制させていきます。少し強度の高い動きをベースに脂肪の燃焼を目指していくクラスです。