

## デトックスフローヨガ★

身体の中にあるといわれる72,000本のエネルギーの源流。その源流を深い呼吸を行うことで、スムーズにし、気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けていきます。身体の詰まりや疲れ、心のストレス全てを手放し、デトックス。

最近、疲れの溜まっている方、ストレスを手放したい方にオススメのクラスです。

## カラダめぐりヨガ★

【上半身編】

代謝が悪くなると水分や老廃物が排出されずに溜まって、だるさや疲れとなって出てきます。マッサージ効果で手足のだるさ、顔の疲れを解消し、ワントーン明るい顔色をつくり、アンチエイジング効果が期待できるリラクスクラスで心身ともにリラックスしましょう。

【下半身編】

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しやすくします。身体中の循環機能を高めてスッキリしたあとは、ヨガの動きで、血のめぐりをさらに良くしていきましょう♪ワントーン明るい顔色をめざすアンチエイジングクラスです。

## ココからヨガ★

ココからスタート！初心者さんでも安心に取り組めるゆったりペースで行うハタヨガのクラス。溶岩のあたたかさを肌で感じながら、気持ちよく身体をのばしていきます。

## リセットヨガ★

気づかないうちに溜め込んでしまったストレスや疲れを手放す時。足先から頭の先まで日常生活での身体の癖を見つめ直しリセットしていきます。

## 背中美人ヨガ★

”後ろ姿美人”をキーワードに背中シェイプアップ。肩甲骨周りの筋肉をたっぷり動かし、お顔以上に年齢の出やすい後ろ姿を整えていきます。

## リラクゼーションヨガ★

シャバアーサナのように仰向けのままおこなっていきます。寝ているようで完全に寝ていない状態の所で瞑想を深めていきます。まどろみの状態を維持する事でリラクゼーションに重要な脳波が出るとされストレス軽減にもつながります

## 背骨コンディショニング★

腰痛や肩こりがひどい、病院で病名がついたけどどうしていいかわからない。その不調、実は身体の土台【仙骨】が原因かも？ 骨盤の中央にある仙骨と骨盤をつないでいる仙腸関節がズレる。そうすると柱の役割の背骨も歪む。最終的には神経も歪んだ方へ引っ張られ痛みやコリ、内臓の不調まで出ます。あなたのその不調は仙骨と背骨のズレかも…。

## 筋膜リリースヨガ★

筋膜の走行を意識しながら、ほぐしやストレッチ、筋トレを適切に組み合わせて身体をリリースしていきます。ご自分の身体を静かに内観する自分との仲良し時間。明日への英気も養いましょう♪

## 姿勢改善ヨガ★★★

「立つ」動作は、何も意識せずにできますが、「立ち姿」には自信が持てますか？猫背や反り腰の原因である骨盤の前傾、後傾、左右差は骨盤周りの筋肉に関係があります。筋肉をトレーニングし、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きます

## ピラティス★★★

かんたんなエクササイズと少しの気付きでボディラインをきれいに整えていきます。

## 免疫力アップヨガ★★

深層にあるインナーマッスルや脊柱、大きな関節に働きかけることで、身体の内側から熱を作りやすくし、その熱で内臓を温めて内臓にある免疫細胞の作用をサポートしていきましょう。

## 骨盤ケアヨガ★1.5

女性にとって毎月の月経・妊娠・出産・産後とそのライフステージによって変化する骨盤。身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行い、自分らしく快活な身体へと生まれ変わらしましょう。

## 美脚・美尻ヨガ★★

太ももの筋肉量は20～30歳をピークに毎年1%ずつ減少していくといわれています。このクラスでは年々減少する太ももやふくらはぎ、ヒップといった下半身にアプローチをかけ、美しいバックラインを。ヒップも気分もウキウキ上げてカラダ美人を目指しましょう。

## 目覚めのフローヨガ★★

寝ポーズから静かに始まり、呼吸と運動させながらフローの動きで、徐々にカラダを目覚めさせていきます。凝り固まっているカラダをほぐし頭もスッキリ。後半には太陽礼拝も…。

## 美ボディヨガ★1.5

ヨガのポーズと筋トレの動きを取り入れながら身体を支えバランスを取るインナーマッスルを強化させお腹・お尻・背中・太ももなど大きな筋肉を刺激、引き締め！メリハリある身体を！

## 腰スッキリヨガ★★

腰回りを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きます。深い呼吸でストレスもリリースし、全身気持ちよく整えていくクラスです。

## デトックスヨガ★★

体の中に溜まっている水分や老廃物をすっきりデトックス。体の詰まりも開放して、リンパの流れをスムーズに体のめぐりを良くしていきましょう。

## 背骨を感じるヨガ★★

背骨の一つ一つの動きを意識してヨガのポーズへと導きます。自律神経の働きが良くなり姿勢、腰痛の改善に効果が期待でき心身の健康を得られるでしょう。

## 美脚・美尻ヨガ Advance ★★★

Basicで身につけた内転筋、大腿四頭筋、中殿筋、下腿三頭筋などの大きな筋肉の強さをベースにバージョンアップしたポーズ展開で美脚美尻に向けて身体を整えていきます。

## チャクラHealing ★★★

エネルギーラインである背骨フォーカスをあてたクラス。背骨沿いにある7つのチャクラを活性化させよりコアと柔軟な背骨を手に入れ、エネルギーに満ち溢れた身体を手に入れましょう。

## すこやかヨガ★★★

胴体の姿勢を正しく保つために稼働する筋肉のうち、とくに腹直筋、内・外腹斜筋、腹横筋、この4つの筋肉は中心的に姿勢維持に関わり、流れるように身体を動かし、体幹を鍛えることで、腰痛や肩こり、慢性疲労のしづらい強く健やかな美しい身体を目指していくクラスです。

## フローヨガ-太陽礼拝-★★2.5

太陽礼拝は、全身の筋肉を使いながらダイナミックに動きます。

1呼吸1動作で動くため、呼吸や体の感覚に意識が向き集中力が高まることから「動く瞑想」とも呼ばれています。

その太陽礼拝をベースにストレッチや連続ポーズを行い、柔軟性や代謝UP、リフレッシュするなど心身共に様々な効果を引き出すクラスです。

## 巻き肩改善ヨガ ★★★

普段の生活においてデスクワークや長時間のスマホ操作が原因となり、肩が内側に入りやすく、首も下向きになりがち。

ヨガの立ちポーズを行いながら、肩甲骨・首回りをほぐし、大きく胸を広げていきます。胸を大きく開くことで呼吸がしやすくなり、レッスン後はスッキリとした気分を味わっていきましょう。

## 溶岩浴

バリ島の天然溶岩石の上で横になり、身体を深部から温めてゆったりとした癒やしの時間をお過ごしください。今日はゆっくり休みたい・・・そんな時にオススメです。