

## 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る、アンチエイジング効果が期待できるクラスです。

【下半身】

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♪

## 毎日快眠ヨガ★

ぐっすりと眠れるように試してほしい就寝前のヨガ習慣。深い呼吸とヨガのアーサナで心も身体もリラックス。寝姿勢を整え、質の良い睡眠に導きます。

## 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びさせていきましょう。

## SHIN-癒★

呼吸や瞑想、ストレッチなどを取り入れ、5つのSHiN(身・清・深・心・真)へのアプローチをするカラダとココロのメンテナンスプログラム。女性がお悩みの、冷えやむくみ、凝りやストレスをスッキリ解消して、健康的な美と豊かさを高めます。

## 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。

## 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

## ハタヨガ★★

ベーシック(基本)なポーズを中心に、呼吸法に重点を置き心をリラックスさせ、

精神面のバランスをコントロールして整えるレッスン。

## 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ります。

## 夜の動く瞑想ヨガ★★

一呼吸一動作でゆったりとした動きの中でその時の呼吸や身体感覚、心の状態を意識

向けながら自分と向き合えるお時間に

## 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。

## 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。

## 陰陽ヨガ★★

前半の陽ヨガでは、体幹や筋肉を使って、呼吸と共にアクティブに動いてエネルギーを高め、後半の陰ヨガでは1つのポーズを長めにホールドして柔軟性を高め心身をリラックスさせます。対極の性質のヨガをする事で、陰と陽のエネルギーを補い合いバランスを整えていきます。

## -太陽礼拝B-エネルギーUPヨガ★

太陽礼拝BはAよりもポーズの数が多く、呼吸に合わせて左右対象に一連の動きを行い代謝アップを目指します。体の中でも大きな部位を動かしエネルギーUP!!

全身の筋肉や関節の柔軟性・基礎代謝が向上し、痩せやすい体質を目指します。

## メリハリBODY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！

## 目覚めのフローヨガ★★

寝ポーズから静かに始まり、呼吸と連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…。

## すこやかヨガ★★★

姿勢を正しく保つために稼働する筋肉のうち、腹直筋、内・外腹斜筋、腹横筋、この4つの筋肉は姿勢維持の中心的役割で、あらゆる身体の動きを支えています。この4つの筋肉にフォーカスし体幹を鍛えることで、腰痛や肩こり、慢性疲労になりにくい強い身体づくりを目指します。

## 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。

## 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。

## しなやかヨガ★★★

股関節が動きづらいと、代謝をあげるための大きな足まわりの筋肉も固くなりやすく、下半身の老廃物が詰まり、脂肪もつきやすくなります。このクラスでは股関節を大きく開き、股関節周りの柔軟性、安定性、機能性を手に入れ、むくみや無駄な脂肪を流しやすくし、しなやかで美しい

身体を目指していきます。身体をリリースすることで緊張や疲れ、不安を排出し、

メンタル・デトックスにもつなげていきましょう♪ヒップオープニングに特化したクラスです。

## 燃焼発汗ヨガ ★★★

ゆっくりじわじわと深い呼吸をしながら連続したポーズを行うことで脂肪燃焼を促進。

内蔵機能もよくなり代謝が上がることで老廃物が排出されやすくなります。一度は体験してみたい”滝汗”クラス。流れる汗でスッキリダイエット!!消費カロリーを高めより健康で痩せやすい

カラダを目指しましょう♪

## 太陽礼拝27回 ★★★

年末に行っている太陽礼拝を27回ずつ4週に分けて108回を目指すクラス

途中途中お休みしながらでもOK!!!初めての方でも入っていただけるクラスです♪

## 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。