

ゆるふわ骨盤ヨガ★

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促すヨガクラス。長時間のデスクワークや運動不足による体の凝りや緊張を解きほぐし、身体の本来の動きを取り戻すとともに、体内環境を整え、心身の浄化を図ります。
クラス終了後には、身体がふわふわなるように呼吸も深めていきましょう。

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♪

身体整うフィーリングヨガ★

ヨガブロックを使って正しいフォームを意識しながら、ポーズをじっくりキープ。
“今どこが伸びているか”を丁寧に感じ取り、内観力を養い心身ともに整えてくクラスです。

SHIN-癒★

呼吸や瞑想、ストレッチングなどを取り入れ、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。

心身ほぐしヨガ★

立ちポーズがないクラスです。心地よいゆったりとした音楽にあわせておこなうことで心と身体をリラックスさせるためのヨガです。ストレスなどでこり固まったカラダを伸ばしたりねじりを加え、心身ともに穏やかな状態へと導きます。

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、腸の蠕動運動はより低下す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きましょう。

はじめてのピラティス★1.5

全くやったことがない方もOK！気持ちよく自分の身体をコントロールしてキレイを引き出します。

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。

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。

Sound yoga★★

音楽のリズムと呼吸を合わせて、心と体を解放する新感覚のクラスです。ストレス解放とエネルギーチャージ心地よいビートが日頃の緊張を和らげ、同時に内側からエネルギーが湧き上がる感覚を体験できます。クラス後は心も体もリフレッシュされた状態に。

ボールピラティス★★

直径20～30cm程度の小さなバランスボールを使用しピラティスを行います。
ボールのゆらゆらで不安定要素を加えさらに体幹アップ！臓器を支える骨盤底筋群を強化し姿勢の改善、シェイプアップを目指していきましょう！

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。

パワーヨガ★★

全身を大きく動かし、呼吸と動きを連動させ流れるようにポーズをとっていきます。
集中力アップはもちろん、筋力アップやダイエット、ストレス解消やメンタル強化、心と身体の繋がりを深く感じる内容となります。

スプリットヨガ

主に大殿筋・中殿筋などの殿筋群を意識的に使い、ヒップアップ(お尻の引き締めと持ち上げ)を目指すヨガクラス。初心者でも安全に取り組めるよう、段階的な動きと呼吸を大切にした構成になっていますので、ヨガ初心者の方もぜひご参加ください。

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。

朝の動く瞑想ヨガ★★

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、心の状態に意識を向けながら自分と向き合えるお時間に

ココからヨガ★1.5

太陽礼拝を前半、後半にわけ動きを一つ一つ確認、★1から★2へつなげるレッスン。

アグニヨガ★★★

アグニ＝火。たくさん動き、身体の内側から熱をつくり、脂肪燃焼を目指していきましょう。

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。

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。