

## 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。

## 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行っています。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…。

## 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。

## 筋膜リリースヨガ★

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さ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。

## リラックスフローヨガ★

呼吸に合わせてゆったりと流れるように身体を動かしていきます

呼吸が深まることで、ココロとカラダのバランスをゆっくり整え、心身共に極上のリラクゼーションへと導きます

## 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さ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。

## 肩腰らくらくヨガ★

寒さでかたくなりがちな腰や肩を簡単なポーズで楽にしましょう。

## 背中美人ヨガ★

「後ろ姿美人」をキーワードに背中のシェイプアップ。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。

## 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。

## Moving Flow Yoga★★

1呼吸1動作を意識して動き続けることで、縮こまった体をほぐし徐々に可動域を広げます。また、「今」に集中できるため、心身共にリフレッシュでき達成感も味わえるクラスです。

## 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ピ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。

## 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！

## SHIN-美-★★

5つのSHIN(身・清・深・心・真)を整えます。また、体幹を鍛えバランス感覚を養い、しなやかで力強い身体作りを目指します。

## 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。

## コアリセットヨガ★☆

呼吸を大切にしながら、姿勢・体の軸(コア)を整えていくクラス  
頑張って動くのではなく「呼吸」「骨盤と背骨の位置」「体の中心の感覚」を丁寧に感じながら緊張した体をゆるめ、本来のバランスにリセットしていく、心も体もほっとゆるむ、整えヨガ♪

## 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。

## ベースを感じるヨガ★1.5

土台が安定しているからこそ次へと進められる。  
1つ1つ丁寧に体へ意識を向けてながらアーサナを作り上げていく！

## 体幹引き締めヨガ ★★★

体幹と呼ばれる、カラダの胴体部分の筋肉はあらゆる身体の動きを支えています。特に腹部の筋肉にフォーカスしながら流れるように動き、体幹を鍛えることで強い身体づくりを目指します。

## 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。

## 筋美ヨガ ★★★

基礎代謝を上げ、太りにくい身体をつくってくれる筋トレと深層部の筋肉に働きかけ、ご自身と対話をしていくヨガ。この二つを取り入れたボディメイクのクラスです。ヨガのポーズと筋トレでしなやかで美しいボディライン、美腹を目指しましょう♪

## 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過ごしてください。今日はゆっくり休みたい…そんな時にオススメです。