

## アロマヨガ★

4月は季節や環境の変わり目で緊張しやすい時期です。香りヨガの相乗効果で、心身を健やかに保ちましょう。

## 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。

## 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。

## 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しょう。

## 心身ほぐしヨガⅡ★

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。

## 音で感じるフローヨガ★

音楽と呼吸をひとつに繋ぎ、ポーズを重ねていくクラスです。じっくりとポーズを重ねていくうちに、強張っていた筋肉がじわじわと解け、「動かした充実感」と「深いリラックス」が同時に訪れます。

## 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。

## 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。

## ゆるめるスローフローヨガ★

ガチガチな身体や思考をゆっくりほどいていくヨガ。呼吸に合わせてやさしく動くことで、体も心も自然とゆるんでいきます。がんばらずに整えたい方におすすめです。

## 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。

## 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。

## デトックスヨガ★★

体の中に溜まっている水分や老廃物をデトックス。体の詰まりも開放して心もクリアに。

## 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。

## 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。

## ヒップアップヨガ★★

後ろ姿に自信が持てれば似合う服もぐっと増えるもの。お尻が上がりれば気分もあがる。足先から下半身にアプローチすることで、美しいレッグラインを目指しましょう。

## エネルギーアップヨガ★1.5

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。

## 巻き肩改善ヨガ ★★★

普通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。

## 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、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♪

## 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。