

アロマ瞑想ヨガ★

マントラの音や響きに意識を重ね呼吸を深めていきます。アロマの力でスムーズに瞑想状態へ。

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。

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。

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♪

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。

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。

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。

リラックスフローヨガ★

呼吸にあ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と整え、心身共に極上のリラクゼーションへ導きます。

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。

ベーシックヨガ★★★

ヨガの基本のポーズを行いながら、深い呼吸と瞑想で心と身体をやさしくゆるめていくレッスンです。身体の硬さや経験は問いません。呼吸に意識を向け、自分自身と向き合う時間を過ごしながら、心と身体も軽く、本来の自分に戻るような心地よさを味わえます。

スッキリヨガ★★★

伸びるポーズを中心に体の疲れや緊張をほぐし、リンパの流れを促しむくみ改善。胸を開くポーズで前向きな気持ちに。ストレスやダルさも手放し、そして身も心もリフレッシュし、整えるクラスです。

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。

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。

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。

お腹すっきりピラティス★★★

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。

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

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ながらアーサナを作り上げていく！

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。

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に美しいボディライン、美腹を目指しましょう♪

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。

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。

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♪

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。