**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。

**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。

**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。

**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。

**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。

**ホイールでほぐすヨガ★**
円柱状のホイールの転がりを利用して、全身を心地よく伸ばすストレッチヨガ。ホイールに自重を預けることで普段伸ばしにくい部位まで優しくアプローチし、全身の緊張を心地よくゆるめます。
柔軟性に自信がない方でもホイールが動きをサポートしてくれるため、安心して全身のリフレッシュをお楽しみいただけます。

**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ばしていきましょう。

**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。

**リカバリーヨガ★**
自律神経を整え、疲労回復・睡眠の質改善のための、ゆったりしたヨガです。

**背骨を感じるヨガ★★**
背骨の一つ一つの動きを意識してヨガのポーズへと導きます。
自律神経の働きが良くなり姿勢、腰痛の改善に効果が期待でき心身の健康を得られるでしょう。

**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の感覚、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

**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‥。

**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。

**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。

**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。

**ゼロコア★★**
このレッスンでは、ピラティスの代表的な動作であるロールアップとロールダウンを習得することを目標に、コア（体幹深部）の機能的な使い方と背骨の柔軟性を同時に育てていきます。背骨は本来、頚椎7個・胸椎12個・腰椎5個・合計24個の椎骨が連なり、それぞれが独立して動く精巧な構造を持っています。
ひとつひとつに意識と動きを取り戻すことを目標に、身体を見つめていきましょう。

**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ながらアーサナを作り上げていく！

**インナーフローヨガ★★★**
このクラスでは、足元から”つよく”整えることで土台をつくり、そこから背骨へエネルギーをつなげていきます。背骨のポイントは全部で7つありますが、
今回は骨盤から胸までを中心にしっかり動かしていきましょう。

**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。

**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。

**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。