

JOYFIT24 小山犬塚 PROGRAM INFORMATION

この全部のレッスンを何回でも自由に参加できます。

ベーシックヨガ	
ヨガ	難易度1 強度★
インドの思想体系に根ざした修行・治療法 様々なポーズと呼吸を通して心身を整える。	
ハタヨガ	難易度1 強度★
最も歴史が長く多くの流派の元になって いる。 精神の安定・集中力の向上・姿勢改善。	
陰ヨガ	難易度1 強度★
1つのポーズをゆっくり保持するヨガ。 心身のリラックス・柔軟性を高める。	
ヴィンヤサヨガ	難易度1 強度★★★
運動量が多く、呼吸に合わせて連続して ポーズを行う。 筋力アップ・代謝アップ・デトックス効果。	
ベーシックフローヨガ	難易度1 強度★
流れる様に身体を動かし、ヨガポーズとって いく。代謝アップとリフレッシュ効果。	
基礎から学ぶヨガ/ ビギナーヨガ	難易度1 強度★
丁寧に様々なポーズを行い、分かりやすく ヨガを学べる。初心者でも安心。	
朝ヨガ	難易度1 強度★
心地よい伸びを感じながら、呼吸を通して 心身のコンディションを整え、 1日のリズムを作る。	
スッキリ朝ヨガ	難易度1 強度★
寝起きで副交感神経が優位の身体機能を、 活動モードの交感神経に切り替え、体も脳も スッキリ。血流もアップで1日をスタート。	
朝ヨガ+美トレ	難易度1 強度★
ゆったりとしたヨガと、健康でしなやかな ベストバランスbody作る簡単自重トレーニン グ。	
朝ヨガ+コアトレ	難易度1 強度★★
ゆったりとしたヨガと、簡単な自重トレーニン グを組み合わせたプログラム。 朝の体温&代謝をup。	
シェイプアップヨガ	難易度1 強度★★
身体の歪みを取り除き、効果的に身体を動か して全身を引き締め、メリハリBody作りの ヨガ。	
ビューティーフローヨガ	難易度1 強度★★
流れを止めずにポーズをとり、指先まで意識を 向けて行く事で女性らしい美しさを磨く。 体幹強化・脂肪燃焼効果も期待出来る。	
ウエービング&マーズヨガ	難易度1 強度★
リングを使った今までにない筋肉のほぐしと、 インナーマッスルにも効果的なストレッチ。 & 音楽に合わせた緩やかなヨガ。	

骨盤調整ヨガ	難易度1 強度★
骨盤底筋群を中心にゆるめ、バランスを整え る。美脚美尻効果とゆったりとしたヨガ。 心身ともに美しく健やかを目指す。	
アンチエイジング腸活ヨガ	難易度1 強度★
腸を刺激するポーズと腹式呼吸で自律神経を 整え便秘改善・美肌効果。 免疫力up・デトックス効果。	
体幹ヨガ	難易度1 強度★
普段は使われていない深層筋を使い、 全身の血行を促進し基礎代謝を高め、 美しいbodyを目指す。	
ヒップパワーヨガ	難易度1 強度★★
股関節周りの柔軟性を高めながら脚全体とお尻を メインに動かす、運動量の多いヨガ。 ヒップup、心身のスタミナ強化。	
美尻フローヨガ	難易度1 強度★★
美尻メイクに効果的。 バランス良く上半身も使い、代謝を上げて 魅力的な後ろ姿を作る。	
美脚美尻骨盤ヨガ太陽礼拝	難易度1 強度★★
背骨を中心軸に肩・股関節を意識し、普段使い 過ぎていた所を休ませ、使っていない所を 目覚めさせる。美脚美尻へ導く。	
美bodyヨガ/美姿勢ヨガ	難易度1 強度★
胸や腰回りの緊張を解き、ヨガのポーズを 通して筋肉を引き締め強化。 美しい姿勢&ボディラインを目指す。	
幸せのアロマヨガ	難易度1 強度★
目的にあったアロマでヨガの効果を高めて、 ホルモンバランスや自律神経を整える。	
アロマ・リンパリラクゼーションヨガ	難易度1 強度★
週替わりで効能の違うアロマを焚いて リンパの滞りを流すセルフメンテナンス。	
キャンドルヨガ	難易度1 強度★
キャンドルの灯りを浴びながら行うヨガ。 心臓のリズムと同じゆらぎ効果でエネルギーを 高め、脳のバランスも整える。	
リラククスヨガ	難易度1 強度★
ヨガのポーズと呼吸を効果的に組合せ、 健やかな心身の状態に。 自律神経を整えリラククス効果。	
ディープリラククスヨガ	難易度1 強度★
ブロック使用で無理なくポーズをとり、 不調緩和・疲労回復を促す。	
気功太極拳	難易度1 強度★
緩やかな円運動と呼吸で気と血の流れを整え 新陳代謝を高める。腰痛・肩こり・冷え性・ 五臓六腑の強化、痩身・美肌などに効果。	

機能改善	
骨から美しく	難易度1 強度★
背骨・骨盤の歪みを矯正し、骨格から美しい 姿勢と、健康維持を目的としたストレッチ。 たるみ改善にも効果的。	
骨盤ダイエット	難易度1 強度★
骨盤の歪みを解消し、インナーマッスルを 鍛える。美しいボディラインに導く。	
骨盤ニュートラル	難易度1 強度★
骨盤周りに特化したクラス。 骨盤を中心とする下半身を調整ストレッチ。 内蔵機能やホルモンバランスを整える。	
ボルドブラ&ストレッチ	難易度1 強度★
バレエの動きを基調としたエクササイズ。 ゆっくりとした動きで体幹の力を付ける。 姿勢改善・基礎代謝向上・バランス感覚up。	
バレトン&ストレッチ	難易度1 強度★★
バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた エクササイズ。体幹・柔軟性向上。	
体幹リセット&ストレッチ	難易度1 強度★
腹部を中心にしたトレーニング。 体幹周りの筋肉をしっかり鍛え、引き締め、 代謝を高める。	
コアトレーニングダイエット	難易度1 強度★★
腹部を中心にしたトレーニング。 体幹周りの筋肉をしっかり鍛え、引き締め、 代謝を高める。	
ピラティス	難易度1 強度★★
解剖学を元にしたトレーニング法。 体幹やインナーマッスルを鍛え、正しい姿勢の 維持・改善。	
パーソナル【予約・有料レッスン】	
パーソナルヨガ	
要望に合わせた個別レッスンで要予約。 初心者から上級者まで深く学べ、疑問や 不明点も解消。	
パーソナルカイロプラクティック	
美容カイロプラクターによる施術。 不調の主な原因となる脊柱やその他の 身体部位の歪みを手技などで調整・矯正。 痛みの軽減・機能改善・ストレス緩和。	
パーソナルトレーニング	
筋トレに関する正しい知識・スキルを指導。 サポートを受けながらのトレーニングで効率 よく理想の身体を目指す。	

※ パーソナルセッション
¥6,600 (1時間)