

# JOYFIT24 小山犬塚 PROGRAM INFORMATION

すべてのレッスンに回数制限なくご参加頂けます

ベーシックヨガ	
<b>ヨガ</b>	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。	
<b>ハタヨガ</b>	強度★
基本的なポーズや呼吸法を学ぶ事ができ、 身体の柔軟性を高め、ストレスに解消にもなる。 最も歴史が長く多くの流派の元になる。	
<b>陰ヨガ</b>	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。	
<b>整えるヨガ</b>	強度★
朝1番に骨盤や背骨の周りを動かしてバランス を整える事で呼吸が深くなり、1日の代謝を 上げていくクラス。	
<b>ストレッチヨガ</b>	強度★
呼吸法にストレッチングを組み入れて筋肉への 意識と集中を高め、無理なく行うヨガ。	
<b>朝ヨガ</b>	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。	
<b>スッキリ朝ヨガ</b>	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。	
<b>朝ヨガ+美トレ</b>	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。	
<b>基礎から学ぶヨガ</b>	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。	
<b>リラックスヨガ</b>	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ックス効果。	
<b>おやすみヨガ</b>	強度★
深い呼吸で内蔵の動きや血流を良くして、 自律神経を整える。 安眠に導くリラクゼーションヨガ。	
<b>アンチエイジングヨガ</b>	強度★
ヨガと、フィットネス要素を組み合わせた動き で全身の血流を促進し、コリやむくみの改善に つなげる。	
<b>ワンポイントヨガ ポイントヨガ</b>	強度★
流れの中では補足の難しい呼吸やポーズの 練習を丁寧に。苦手なポーズの克服にも 最適。	

ヨガ	
<b>体幹ヨガ</b>	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。	
<b>骨盤調整ヨガ</b>	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。	
<b>美姿勢ヨガ</b>	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。	
<b>温活体幹ヨガ</b>	強度★
大きな筋肉を動かして全身の血流を促し、 効率よく代謝を高める。むくみ・冷え改善。 リラックスと共に血流がスムーズに。	
<b>ビューティーフローヨガ</b>	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。	
<b>キャンドルヨガ</b>	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。	
<b>幸せのアロマヨガ</b>	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。	
<b>アロマ・リンパリラクゼーションヨガ</b>	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。	
<b>ウエープリング&amp;マーズヨガ</b>	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。	
<b>美尻yogaトレ</b>	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。	
<b>デトックスヨガ</b>	強度★★
下半身を中心動かし、詰り・老廃物を体外へ 流すイメージで行っていく。代謝アップ。 巡りをスムーズに冷えの解消にも効果的。	
<b>シェイプアップヨガ</b>	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。	
<b>ビューティーシェイプ</b>	強度★★
女性の為の自重トレーニング&ヨガのクラス 自分自身に意識を向けながら、脂肪燃焼！ 健康的で美しいボディ作り。	

その他	
<b>ストレッチ</b>	強度★
筋肉を良好な状態にする目的で その筋肉を 伸ばす。柔軟性・関節可動域を広げる。 呼吸を整えたり、精神的な緊張も解ける。	
<b>カイロ美姿勢メソッド</b>	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。 カイロプラクター担当	
<b>ピラティス</b>	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。	
<b>pop pilates</b>	強度★★
リズムカルに振り付けされたピラティスの 動きに加え、筋トレ・有酸素運動をノンスト ップで行う事で高いボディメイク効果有り。	
<b>バレトン&amp;ストレッチ</b>	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。	
<b>体幹リセット&amp;ストレッチ</b>	強度★
自重を利用し、毎回違う調整で健康寿命・ 関節寿命を高め、本来の正しい状態に戻す。	
<b>コアトレーニングダイエット</b>	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。	
<b>骨盤ニュートラル</b>	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。	
<b>ウエストシェイプ</b>	強度★
ウエスト周りにアプローチする、簡単な自重 トレーニングやヨガのショートレッスン。	
<b>パーソナル【予約・有料レッスン】</b>	
<b>パーソナルヨガ</b>	
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。	
<b>パーソナルカイロプラクティック</b>	
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。	
<b>パーソナルトレーニング</b>	
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)