

JOYFIT24 小山犬塚 PROGRAM INFORMATION

すべてのレッスンの回数制限なくご参加頂けます

ヨガ	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	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。	
陰ヨガ	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。	
整えるヨガ	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。	
ストレッチヨガ	強度★
呼吸法にストレッチ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。	
朝ヨガ	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	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。	
美トレヨガ	強度★★
簡単な自重トレーニングと、ヨガ・ストレッチ を組み合わせたプログラム。 朝の体温&代謝をup。	
基礎から学ぶヨガ	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。	
リラックスヨガ	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。	
おやすみヨガ	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。	
ナチュラルフローヨガ	強度★★
太陽礼拝を取り入れ、様々なポーズを組み合わ せながら流れる様に動く。立位ポーズ・チャレ ンジポーズを多く取り入れたクラス。	
ワンポイントヨガ ポイントヨガ	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。	

体幹ヨガ	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。	
骨盤調整ヨガ	強度★
身体の要である骨盤底筋群を中心に全身の調整 を行い、美脚美尻効果もあるヨガ。 心身ともに美しく、健やかに！を目指す。	
美姿勢ヨガ	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。	
温活体幹ヨガ	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。	
ビューティーフローヨガ	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。	
キャンドルヨガ	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。	
幸せのアロマヨガ	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	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。	
女性のためのYOGA	強度★
骨盤底筋を意識した動きで、産後ケアや尿もれ 予防。全年代のホルモンバランスを整える。 女性が健康で快適過ごすためのYOGA。	
健康ヨガ	強度★
ゆったりとしたヨガのポーズで体を伸ばしたり 縮めたりねじったりする事で体のずれ・歪みを 矯正。バランス感覚・リンパの流れも良好に。	
美尻yogatre	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。	
シェイプアップヨガ	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。	
ビューティーシェイプ	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。	

ストレッチ	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。	
カイロ美姿勢メソッド	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	
ピラティス	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。	
pop pilates	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。	
バレトン&ストレッチ	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	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。	
コアトレーニングダイエット	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。	
骨盤ニュートラル	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。	
ウエープリング&マーズヨガ	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。	
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)