

デトックスフローヨガ



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、心のストレスを手放しデトックスしていくクラスです。

カラダめぐりヨガ



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、無駄な水分や排泄物を流しやすくします。身体の中の循環機能を高めてスッキリした後はヨガの動きで血液の流れを良くし、エイジングケアを目的としていきます。

ビューティフローヨガ



月礼拝で股関節まわりや身体の側面を意識した横の動きを行い、穏やかな女性的なエネルギーを高めていきます。

陰フローヨガ



陰ヨガは3~5分と長い時間キープし、じっくりと柔軟性を高めながら心身を整えていきます。多忙でストレスフルな日々を送る方のリラクゼーションとしてオススメです。

骨盤底筋ヨガ



「骨盤底筋」とは骨盤の底にある筋肉で、骨盤内の様々な臓器を支えています。特に女性は意識して鍛えたい大事な筋肉。内臓を正しい位置に保ち身体を整えていきましょう。

SHiN-癒



呼吸や瞑想、ストレッチを取り入れ5つのSHiN(身・清・深・心・真)へのアプローチをするココロとカラダのメンテナンスプログラム。

リフレッシュヨガ



日常生活で溜まった疲れやストレス・緊張をほぐし、心身のリフレッシュをしていきます。気持ちよく身体を動かすことで気分をリセットし、疲労回復を目指します。

免疫力アップヨガ



深層にあるインナーマッスル(深層筋)や脊柱、大きな関節に働きかけることで、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向上させていくクラスです。

姿勢改善ヨガ



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。骨盤周りの筋肉を鍛え、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。

美脚・美尻ヨガ



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の筋肉にアプローチをし、美しいバックラインを目指していきます。

スローフローヨガ



ゆったりじっくりと、1つ1つのポーズを呼吸に合わせながら流れるように行うクラスです。

美腸ヨガ



腸のぜん動運動は運動不足や食生活、ストレスによる自律神経の乱れによって低下していきます。腸の働きを高めるねじりポーズを中心に体を動かしていきましょう！

ゆがみ整えヨガ



骨盤が歪むと体がスムーズに動かしにくくなり、体の不調や筋肉の衰えにも繋がります。体の歪みを整えることで不調改善をし心身の健康へと繋がっていきます。

ピラティス



体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、姿勢改善や引締め・ダイエット効果など女性に嬉しい効果が期待できます。

燃焼発汗ヨガ



股関節を大きく開き、股関節の柔軟性・安定性を向上させてむくみや無駄な脂肪を流しやすくしていきます。身体をリリースすることで緊張や疲れ、不安を排出しメンタルデトックスにもつなげていきましょう。

体幹引締めヨガ



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作りを目指します。

パワーヨガ



ダイナミックな動きが多いパワフルなクラスです。呼吸と動きを連動させポーズを展開する「アシタンガヨガ」がベース。ダイエット効果や体幹強化、呼吸法によるストレス解消にも効果的です。

コアファンクショナルヨガ



身体機能の改善を目指し、反動を使わずに特定のポーズを連続的に行っていくコンディショニングトレーニングのクラスです。