

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。

ほぐしのタオルヨガ ★

体が硬い方でもタオルを使うことでアーサナをサポートしてくれ心地よく取り組むことができます。可動域が広がりやすく柔軟性アップにも効果的です。

リラックスヨガ ★

深い呼吸をしながら無理なく気持ちよく身体をほぐすことで凝り固まった筋肉をゆるめていきます。初心者の方や運動が苦手な方でも比較的取り組みやすいクラスです。

筋膜リリースヨガ ★

筋肉の周りには「筋膜」という膜があります。筋膜のねじれや癒着をリリース(解放)することで筋肉のコリをほぐし体の歪みを整えます。血流やリンパの流れも良くなり不調改善にも効果的です。

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、その熱で内側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。

アクティブフローヨガ ★★

フローヨガは呼吸に合わせて流れるようにポーズを展開していきます。積極的に身体を動かしていくため脂肪燃焼効果も高く、筋力アップや集中力アップも期待できます。

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す！

リンパデトックスヨガ ★★

お腹周りをねじったり股関節を伸ばすなどデトックスに効果的なポーズを行い、体内の滞りを良くしていきます。デトックスされると疲労感が減り気持ちも前向きになっていきます。

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。

ヴィンヤサフローヨガ ★★★

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「アシュタンガヨガ」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。

シェイプアップツイストヨガ ★★★

ツイストポーズで体幹(コア)に働きかけながら美しいボディラインを目指します。