

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ます。

リンパトリートメントヨガ



やさしくリンパマッサージを行い、リンパの流れを良くしてからヨガのポーズをとることで老廃物の排出を促します。むくみや冷え、凝りの緩和などが期待できます。

陰フローヨガ



陰ヨガは1つのポーズを3～5分保つことが特徴で、体の深層部を刺激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。

ビューティーヨガ



呼吸や姿勢、エイジングなど美容と健康の両面を意識したクラスです。血液やリンパの流れを促進することでホルモンバランスが整い、女性特有の不調の緩和にも繋がります。

肩こりほぐしヨガ



肩や肩甲骨・背中周りを中心に筋肉の緊張をほぐして血行を促進していくクラスです。固まった凝りがほぐれることで姿勢改善にも繋がります。

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。

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。

やさしいパワーヨガ



太陽礼拝をベースにポーズを連動させていくパワーヨガ。初めてパワーヨガにチャレンジする方でも取り組みやすく、達成感も感じられます。全身の筋肉を目覚めさせ体の機能を高めます。

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！

疲労回復ヨガ



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。疲労感が減り気持ちも前向きになっていきます。

腰痛解消ヨガ



腰回りを中心にほぐしながら正しい姿勢を維持できるお腹周りの筋肉も鍛えていきます。深い呼吸とともに全身を整え腰痛の改善に繋がっていきます。

Core Flow ヨガ×ピラティス



ヨガ+ピラティスを融合したクラスです。背骨の動きに意識を向けながら、正しい姿勢で動き、身体の癖やゆがみを解消していきます。

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。

燃焼発汗ヨガ



股関節周辺を大きく動かし、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がっていきます。

スタイルアップヨガ



呼吸の流れに合わせて体を動かし全身の巡りを促します。ウエストやヒップラインを引き締め女性らしいしなやかな体を目指しましょう。