# レッスン紹介

お身体のお悩みや目指す目標、
その日の体調や気分に合わせてお選びいただけます♪

※写真はイメージです。

## ジャンル別レッスンのご紹介

01



### ベーシック

全身を使い心と身体を整える

ゆったりしなやかヨガ　ストレッチヨガ
ほぐしのタオルヨガ　目覚めの朝ヨガ
ディープヨガフロー
チャクラフロー　燃焼発汗ヨガ

02



### 健康・美容

体の不調やメンテナンスに

ビューティーヨガ　美腸ヨガ　骨盤底筋ヨガ
腰痛解消ヨガ　ゆがみ整えヨガ　しなやかカラダヨガ
背骨・骨盤調整ヨガ　ディープブレスヨガ
バイタル・エナジーヨガ

03



### ボディメイク

トレーニングもできる！

美脚美尻ヨガ
シェイプアップフロー　スタイルアップヨガ
ペルビックコアフローヨガ　ツイストフロー

04



### ピラティス

インナー意識で呼吸と姿勢を整える

呼吸と姿勢を整えるヨガピラティス
姿勢改善ピラティス
お腹すっきりピラティス

05



### リラックス

身体に触れたり呼吸を深める

リンパトリートメントヨガ　お疲れリセットヨガ
陰フローヨガ　呼吸を深めるストレッチヨガ
アロマヨガ　カラダめぐりヨガ



# ベーシック

全身をほどよく動かしヨガの呼吸とポーズを心地よく味わいます。
少し身体を動かしたいけど激しい運動はちょっと…という方にもおすすめです。

## ゆったりしなやかヨガ　★

人見

朝の研ぎ澄まされた感覚の中で
ゆったりと呼吸に合わせながら
その日の体調を整えます。

## ストレッチヨガ　★

ひより

身体の凝り固まりやすい部分をじっくりとストレッチしながら呼吸も深めていくクラスです。終わった後の深い呼吸をお楽しみください！

## ほぐしのタオルヨガ　★

kazue

タオルを補助として使うことで、体が硬い方やヨガ初心者の方でも無理なくポーズを行えるクラスです。肩や背中、股関節周りを気持ちよくほぐしながら、柔軟性や姿勢の改善を目指します。

## 目覚めの朝ヨガ　★

hiromi

全身を使い心と身体を整えることで一日のスタートを心地よく迎えましょう！

# ベーシック

## ディープヨガフロー　★★

hiromi

身体の凝り固まりやすい部分をじっくりとストレッチしながら呼吸も深めていくクラスです。終わった後の深い呼吸をお楽しみください！

## チャクラフロー　★★★

植田

強い土台をつくり、そこから背骨へエネルギーをつなげていきます。
自分自身の呼吸と動きに意識を向け、集中力を高めながら、心と身体のバランスを整えていきます。

## 燃焼発汗ヨガ　★★★

Alice

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げていきましょう。



# 健康・美容

正しく美しい姿勢を保ったり、身体の不調のセルフケアを行うことで毎日の健康と美容に役立てていきます。姿勢や腰痛が気になる方、お腹の調子や女性特有の不調、むくみが気になる方にもおすすめです。

## ビューティーヨガ　★

Ami

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。

## 美腸ヨガ　★★

東　植田

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！

## 骨盤底筋ヨガ　★★

Yukiko

インナーマッスルでもある女性にとって大事な骨盤底筋群の働きを高めるような動きをしていきます。

## 腰痛解消ヨガ　★★

植田

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げていきましょう。

# 健康・美容

## ゆがみ整えヨガ　★★

kazue

日常生活の中で生じる姿勢の乱れや、骨盤のゆがみ、体の左右差やバランスの乱れにアプローチするクラスです。筋肉の緊張を和らげながら、本来の自然な姿勢へと導いていきます。

## ディープブレスヨガ　★★

CHICCHI

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げていきましょう。

## しなやかカラダヨガ　★★

人見

深い呼吸で自律神経を整え、心身の疲れを緩和し、筋肉を伸ばして凝りを解消しながら、インナーマッスルを刺激して美しい姿勢とボディラインを作ります。

## 背骨・骨盤調整ヨガ　★★

kiriko

骨盤周りの筋肉をほぐし、背骨をしなやかに動かすことで、日々の生活で生じる身体のゆがみや緊張をゆるめ、姿勢や身体のバランスの改善へ導きます。姿勢を正すことで肩こり・腰痛、冷えやむくみケアにも活用できますので整えたい方におすすめです！

## バイタル・エナジーヨガ　★★★

Alice

「冷え」「むくみ」の大きな原因の1つとして血液循環の停滞があげられます。深い呼吸と筋ポンプ収縮を促して、身体を温めすっきりとしていきましょう！

# ボディメイク



身体を支えたりバランスを取ったり、体幹・太もも・お尻など大きな筋肉を動かすことでボディメイクに役立てます。
しっかり身体を動かしたい方や頭がもやもやして何かに集中して取り組みたい方にもおすすめです。

## 美脚美尻ヨガ　★★

Ami

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。

## スタイルアップヨガ

Akari

★★★

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。

## シェイプアップフロー

CHICCHI

★★★

ヨガの基本を深めながら、
しなやかで力強い「使える体」を作るクラス。
パワーヨガの要素やチャレンジポーズにも挑戦。
もっと動ける自分を目指して、全身をダイナミックに動かそう！

# ボディメイク

## ペルビックコアフローヨガ ★★★

Moana

骨盤（ペルビック）まわり＋体幹（コア）を意識しながら、呼吸と動きをつなげて流れるように動くヨガで骨盤の位置を整える動きが中心です。

## ツイストフロー ★★★

SAHO

ねじる動きを中心に、呼吸とともに流れるようにポーズをつなげていくクラスです。体幹を安定させながら、背骨の動きや股関節の柔軟性を高めて、徐々に深くツイストし全身を気持ちよく動かしていきます。

# ピラティス



お腹の奥にあるインナーマッスルを意識して、呼吸に合わせてしっかりと全身を動かします。正しく楽な姿勢に整えたり、ボディメイクにも役立ちます。姿勢が気になる方や集中して取り組みたい方におすすめです。

## 姿勢と呼吸を整えるヨガピラティス ★

石川

骨盤と脊柱（背骨）を安定させるためのお腹周りの筋肉（インナーユニットやコアと呼ばれる）を引き締めて行うエクササイズです。姿勢やボディラインの改善や肩こり腰痛の予防、基礎代謝の向上が期待できます。

## お腹すっきりピラティス ★★

人見

お腹の奥にあるインナーマッスル（腹横筋）や呼吸法（腹式呼吸）を使って、ぽっこりお腹や、姿勢の崩れを改善します。

## 姿勢改善ピラティス ★

CHICCHI

自分の姿勢のクセを知り、体の土台から
丁寧に整えていきます。
体幹を鍛えながら、無理なく美しい姿勢を目指しましょう。立ち姿も動きも、もっと美しくしなやかに♪



# リラックス

身体に触れたり、ゆっくりと呼吸を繰り返すことで意識を内側に向け、心身を回復しリラックスしていきます。アロマやマッサージなどを行うレッスンも含まれます。
疲れが強い時や肩こり首こりが気になる時にもおすすめです。

## リンパトリートメントヨガ ★

hiromi

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。

## お疲れリセットヨガ ★

ユキコ

忙しい毎日の中で、自分のための時間をつくり、リフレッシュするクラスです。大きく筋力を使うより、呼吸を深めながら気持ちよく心身をほぐしていきましょう。

## 陰フローヨガ ★

Moana

陰ヨガは1つのポーズを2〜3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。

## アロマヨガ ★

人見

ヨガの呼吸法やポーズに、季節に合わせたアロマオイルの香りを加りが加わり相乗効果が生まれます。高いリラックス効果や自律神経のバランス調整、集中力の向上などの心身に嬉しい効能が期待できます。

# リラックス

## カラダめぐりヨガ

植田 ★

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。

## 呼吸を深めるストレッチヨガ ★ Yukiko

深い呼吸に合わせて全身をゆっくりストレッチして心と身体をすっきり整えていきましょう。