

Lesson Program

★の数が多くなるほど運動量・強度が高くなります。

- ★ 初めの方、ゆっくり動きたい方へ
- ★★ 少し慣れてきた方へ
- ★★★ 気持ち良く身体を動かしたい方へ
- ★★★★ しっかり身体を使いたい方へ
- ★★★★★ 全身の筋力を上げたい方、鍛えたい方へ

- Basic -

■ ベーシック

呼吸法と基本のポーズを一つ一つ丁寧に行うので、ヨガ初心者の方にお薦めのレッスン。

■ Deep Breath

生活とヨガの根源である”呼吸”に特化したレッスン。様々な呼吸法を行い、丁寧に深めていきます。

■ FLOW(フロー) : EASY FLOW / SLOW FLOW / THE FLOW

基本のポーズを組み合わせ、呼吸に合わせて流れるように動いていきます。

■ 太陽礼拝

1日の始まりに感謝をしながら、太陽に祈る12のポーズを繰り返し行なっていきます。

■ コア(体幹)ヨガ

身体の核である体幹・インナーマッスルを意識し、バランス力・集中力を高めていきます。

■ パワーヨガ

連続的に動くことで内側からの燃焼を促し、基礎代謝力UPとデトックス効果を感じられるレッスン。

■ エナジーヨガ

ヨガに加え、体幹・腹筋トレーニングを行います。身体を鍛えたい方や達成感を感じたい方にお薦めのレッスン。

- Relax -

■ リラクゼーション

ゆったりとした深い呼吸と無理のないポーズで心身を癒していくレッスン。

■ 快眠ヨガ

副交感神経を高めるポーズを行い、後半はインストラクターの誘導のもと心身を休めていきます。

■ 自律神経を整える

深い呼吸と時間をかけてポーズを行い、血流の流れを良くすることで精神の安定を目指していきます。

■ 疲労回復

身体を丁寧にほぐし、呼吸と共に心地良く動くことで心身をリフレッシュさせていきます。

■ 陰ヨガ

深い呼吸を取りながら1つのポーズを数分間キープし、じっくりと身体の奥深くまでほぐしていくレッスン。

- Bodymake -

■ アンチエイジング

顔ヨガや美容効果の高いポーズを行い、ホルモンバランスを整えることで内側からの若返りを目指していきます。

■ 背中美人

肩の関節や二の腕、肩甲骨周りの血流を促し、すっきりとしたバックラインを作ります。

■ ストレッチヨガ

全身の筋肉を無理なく、優しく伸ばしていくレッスン。

■ 美尻・美脚

骨盤の歪みを正しくし、バランスの良い脚、引き締まったヒップラインを目指していきます。

■ 美姿勢

関節を正しく動かし、身体のアライメントを整え可動範囲を広げることで美姿勢へと繋げていきます。

■ シェイプヨガ

筋肉トレーニングも行いながら脂肪を燃焼させ、引き締まった、痩せやすい体を目指していきます。

- Conditioning -

■ リンパヨガ

リンパを刺激しマッサージをしながら血流を促し、老廃物や毒素を排出しやすい身体を整えていきます。

■ デトックス

身体を心地良くほぐし、老廃物が出やすい身体を目指していきます。

■ 腰痛改善

腰痛に関係する腰回りの筋肉を丁寧にほぐすことで血行を良くし、腰痛を和らげるレッスン。

■ 経絡ヨガ

経絡=経穴(ツボ)を繋ぎ、気(エネルギー)が流れる通路のこと。東洋医学の考えに基づいたヨガ。

■ コリ・むくみ解消

全身をバランス良く動かし、凝り固まった筋肉を気持ち良く伸ばしていきます。

■ 血行促進

詰まりやすい部位を動かし、血流を良くすることですっきりとした身体を目指していきます。

■ 美腸ヨガ

腸は美と健康には欠かせない大切な部位です。お腹周りを使うポーズを多く行いながら腸内環境を整えます。

■ 骨盤を整える

骨盤は身体の中心であり、骨盤を整えることで美姿勢や身体の機能向上に繋げていきます。

- Others -

■ 解剖学ヨガ

人体の解剖学的な要素から身体全体の理解を深め、自分に合ったヨガの練習方法や姿勢改善に繋がっていきます。

■ 朝ヨガ

朝9時からのレッスン。コーヒーを飲みながらヨガと瞑想を行い、心穏やかな1日を迎えましょう。

■ マインドフルネス

ヨガの八支則をお伝えするシリーズ型のレッスン。ヨガ哲学を日常に落とし込み、マインドを整えましょう。

■ フルムーン(月礼拝)

満月の夜に開催される月礼拝を行うレッスン。満月の夜は浄化する力が高まると言われています。

■ 古典ヨガ

チャクラ(身体のパワースポット)とマルマ(身体のツボ)に沿ったレッスン。

■ ヨガ哲学

心豊かに過ごすためのヒントとなるヨガマインド(ヨガ哲学)をお伝えするクラス。

■ マインドリセット

内面のセルフケアを目的としたクラス。ヨガ終了後は自身と向き合うためのジャーナリング(me time)を行います。

■ アロマリーディング

アロマを通じて自分の内側からのメッセージや気づきを探っていきます。

■ Sound Flow Yoga

音楽に合わせてヨガのポーズと呼吸を合わせて動き、音楽と動きが一体となる感覚を楽しむクラス。

- Fitness -

■ バレトン

バレエとヨガの動きを合わせたエクササイズ。柔軟性・代謝UPをしたい方におすすめです。

■ Marshall Shape(マーシャルシェイプ)

ボクシングの動きを取り入れながら全身の筋肉を使うシェイプアップエクササイズ。日頃のストレス解消にも◎

■ Core & Music

音楽に合わせて体幹を鍛えていくエクササイズ。引き締めたい方、姿勢が気になる方におすすめです。

■ Rhythm Fitness

リズムミカルな音楽に合わせてダンスを行いエクササイズ。気分リフレッシュ、体力向上に◎