

# Lesson Program

★の数が多くなるほど運動量が高くなります。

★ 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。

### ■ フロー（ゆったりフロー、爽快フロー、燃焼フロー） ★★-★★★★

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。

### ■ ヴィンヤサフロー ★★★★★

一呼吸一動作で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。

### ■ コアヨガ ★★★★★

身体の核である体幹を意識し、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 -

### ■ リラックス ★

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 ★

寝ても良いヨガ。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。

### ■ 自律神経を整えるヨガ ★★

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。

### ■ 疲労回復ヨガ ★★

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。

### ■ フルムーン ★★★

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。

## - 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。

### ■ 美しくびれヨガ ★★★★★

インナーマッスルを鍛えることでぽっこりお腹解消、くびれを目指し、美しいボディラインへと導きます。

### ■ 姿勢改善 ★★★★★

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。

### ■ ダイエット ★★★★★★

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 -

### ■ リンパリフレッシュ ★

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。

### ■ 血の巡り(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。

### ■ 血行促進ヨガ ★★★

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。

### ■ 腸活ヨガ ★★★

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。

### ■ 骨盤調整 ★★★★★

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。

## - Pilates -

### What's Pilates?

ピラティスとは、インナーマッスルや体幹を鍛え、身体を健康的に鍛えることを目的としたエクササイズ。  
身体の軸である背骨や骨盤を意識しながら動くことで  
身体を正しいアライメントへ導きます。  
また、胸式呼吸によって交感神経を活発化させながら行うことで、  
代謝が上がり、血行促進、脂肪燃焼を促進する作用があります。

#### ■ ピラティス入門 ★★

ピラティスの基本をお伝えするレッスン。初心者の方も安心して受けていただけます。

#### ■ 優しいピラティス ★★

ピラティスの基本の動きや呼吸を行い、正しい骨格を意識しながら身体を整えていきます。

#### ■ 筋膜リリースピラティス ★★★

ローラーを使い、固まっている筋膜をほぐすことで全身の血流を良くし、質の良い筋肉を作っていきます。

#### ■ 美背中ピラティス ★★★

背骨、肩甲骨、肋骨を中心に動かし、すっきりとした美背中を目指します。美背中では美姿勢への一歩。

#### ■ 美脚ピラティス ★★★

骨盤の歪みを矯正しO脚の改善や、脚の筋肉を鍛えることで引き締まった美脚を目指します。

#### ■ 桃尻ピラティス ★★★★★

流行りの尻トレ。お尻にフォーカスしたエクササイズを行い、ぷりっと上がった桃のようなお尻を目指します。

#### ■ 美ボディピラティス ★★★★★

インナーマッスルを鍛えることで体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を正しく整えて姿勢の改善を行います。

