

時間	クラス名	IR	レベル	プログラム内容
5/3(日)建国記念日				
10:30-11:30	 キャンドル陰ヨガ	Shuly	★	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラクゼーション効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。
12:00-13:00	 アロマパワーヨガ	Shuly	★★★	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。 アロマ:ローズマリー ×ペパーミント
13:30-14:30	自律神経にアプローチ！ リフレッシュヨガ	Key	★★	心身の不調改善、免疫力 up、に繋がる自律神経の乱れを整える『呼吸』を深める為にポーズをとるヨガです。 日常生活で蔑ろにしがちな『自分の呼吸のリズム』を一番大切に作る時間です。
15:00-16:00	リンパビューティーヨガ	しのぶ	★	普段は意識しない身体の浄化システムであるリンパ。このリンパにフォーカスをあて自分の身体を労わりながらリンパマッサージをして、心と体をまるごとスッキリさせるレッスンです。 レッスンの前半はセルフマッサージで全身の流れを良くし、後半はヨガのポーズで気持ちも前向きにスッキリさせましょう！
16:30-17:30	骨盤底筋トレーニングヨガ	しのぶ	★2.5	女性の人生に大きく影響する骨盤底筋。普段は意識しづらい筋肉ですが、私たちの心も体も支えてくれている筋肉です。様々なライフステージで変化する女性の体は骨盤底筋と切っても切り離せません。骨盤底筋が衰えると姿勢が崩れたり女性特有の悩みが強くなる可能性があります。私たちが自分の意志で選択して生きていく、そんな人生を送るには骨盤底筋を整えることが大切です。 ぜひ、骨盤底筋トレーニングヨガで心も体も整えていきましょう。
18:00-19:00	背骨コンディショニング ※ヨガではありません	yumi	★	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には脳と全身の臓器・器官を繋ぐ神経の束(脊髄)があります。背骨を整える事で神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。
5/4(月)みどりの日				
10:30-11:30	朝のリフレッシュヨガ	根岸 綾	★★	胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで呼吸を促します。身体の内側を浄化させ、スッキリと1日を過ごしましょう！
12:00-13:00	 キャンドルビギナーヨガ	鷲谷 直子	★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
13:30-14:30	フローヨガ	Shuly	★★	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
15:00-16:00	 アロマリラックスヨガ	Shuly	★	家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラクゼーション効果を得られるプログラムです。 アロマ:ゼラニウム ×ラベンダー
16:30-17:30	ゆがみ解消・調整ヨガ	真記子	★★	骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成し、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。姿勢が気になる季節、美しいライン作りを目指しましょう。
18:00-19:00	体幹バランス・ヨガ	真記子	★★★	体幹を使うヨガのポーズ、エクササイズを効果的に取り入れ、インナーマッスルを鍛えます。姿勢改善、全身を引き締めたい方にオススメです。
5/5(火)こどもの日				
10:30-11:30	美姿勢リセット・ヨガ	真記子	★★	日常生活で凝り固まりやすい部位をほぐし、歪みを調整していきます。肩凝り・腰痛・冷えなどを伴う不調の体質改善や疲労回復にも効果的です。
12:00-13:00	ヴィンヤサ・パワーヨガ	真記子	★★★	呼吸の流れに合わせて動くフロースタイルのヨガです。身体を連続して動かし、全身を大きく使った動きを取り入れたクラスです。筋力強化や血液循環も良くなり、代謝アップにもつながります。
13:30-14:30	 キャンドルヒーリングヨガ	yu-ki	★	薄暗い空間で周りを気にせず、自分の内側に意識を向けて丁寧にカラダを動かし、ゆらゆら揺れるキャンドルの灯りの中で、穏やかなリラクゼーションタイムを楽しむクラス。
15:00-16:00	桃尻メイクヨガ	真央	★★	リズムよく体を動かし理想のヒップラインを手に入れるクラスです。お尻だけでなく下半身強化を叶えクビレも手に入れていきましょう！ ご確認よろしくお願いたします。
16:30-17:30	 アロマビューティーヨガ	鷲谷 直子	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。 アロマ:ラベンダー ×イランイラン
18:00-19:00	ベーシックヨガ	YURIKO	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かしか方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。