

日付	時間	クラス名	IR	レベル	6月17日(水)~6月19日(金) 11周年特別プログラム
6/17(水)	10:30-11:30	ヨガティス	YUMIKO	★★	ヨガのポーズにピラティスの体幹トレーニング、ストレッチの要素を取り入れ、ピラティスだけでは意識しづらかった足の裏の感覚をヨガで、ピラティスで体幹の筋肉を正しく使い、全身でバランスをとる感覚を掴みます。両方の強みを 60分に詰め込んだ新スタイルレッスンを是非一緒に楽しみましょう♪
	13:00-14:00	心をほぐすリラクソスヨガ	ミヤコ	★	心と身体をリラックスさせるポーズをゆっくりと呼吸を深めながら行います。
	14:30-15:30	骨盤コンディショニングヨガ	ミヤコ	★★	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。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ており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。
	18:15-19:00	アロマ美腸ヨガ	真配子	★	深い呼吸と、捻りのポーズで身体の内側からデトックス。お腹の調子を整え、美肌効果アップ。トータルビューティーを目指すクラスです。アロマ:オレンジスイート ×ペパーミント
	19:30-20:30	ボディメイクフローヨガ	Ryu	★★	通常のトレーニング要素を、フロースタイルにして全身を動かしていきます。体をコントロールする力を養います。
	21:00-22:00	キャンドルビギナーヨガ	別府 ゆうこ	★	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。
6/18(木)	10:30-11:30	アロマビギナーヨガ	YURIKO	★	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。
	13:00-14:00	ピラティス引き締めレッスン	平瀬 友貴	★★	インナーマッスルを意識した動きで、体幹から全身をバランスよく引き締めます。姿勢改善とボディラインの変化を同時に目指し、日常動作も軽やかに。呼吸と運動した丁寧なエクササイズで、無理なく効かせる内容です。
	15:00-16:00	ゆるゆる脱力骨盤フロー	ANNA	★	いつも頑張っているご自身をゆるめて、休ませていく時間。フローヨガ=きつい...そんなイメージを手放す、がんばらないフロー。骨盤まわりをやさしく整えながら、呼吸に合わせてゆったり動きます。※立位なし(すべて床で行います)
	18:00-19:00	キャンドルリラクソスヨガ	asami	★	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、深いリラクソス効果を得られるプログラムです。
	19:30-20:30	デトックスパワーヨガ	Teiko	★★★	呼吸と動きを運動させて体を内側から温め、巡りを促し、老廃物の排出をサポートします。
	21:00-22:00	タオルを使った肩甲骨ヨガ	Teiko	★★	タオルを使って肩甲骨まわりをやさしくほぐし、可動域を広げながら巻き肩や首こりを整え、呼吸の通りを良くしていきます。※フェイスタオル必須
6/19(金)	10:30-11:30	ヴァンヤサヨガ	ゆきこ	★2.5	呼吸と動きを力強くつなぎ、流れるように展開していくヴァンヤサヨガ。体幹と土台を安定させながら、ダイナミックに全身を使っていきます。中上級者向けに、集中と達成感を味わえる特別クラスです。
	13:00-14:00	背骨コンディショニング	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。 ※ヨガではございません
	14:30-15:30	ボディメイクヨガ	kanae	★★	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。
	18:15-19:15	首・肩こり解消ヨガ	MIKI	★★	首と肩周りの筋肉を解し血流をよくしていきます。慢性的な首、肩こり解消、姿勢改善にも効果的なクラスです。
	19:45-20:30	アロマリラクソスヨガ	yasuko	★	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、深いリラクソス効果を得られるプログラムです。アロマ:グレープフルーツ ×ゼラニウム
	21:00-22:00	股関節を積極的に動かして！デトックスヨガ	yasuko	★★	股関節の動きが鈍くなると姿勢の乱れや力みの発生、エネルギーが生まれず温まらない、巡りも滞りがちになってしまう...などなど。体の中で最も大きな関節の股関節から下半身を積極的に動かす正しく使って全身へエネルギーを流してスッキリしていきますよ！

日付	時間	クラス名	IR	レベル	6月20日(土)~6月23日(火) 11周年特別プログラム
6/20(土)	10:30-11:30	ピラティス&ヨガ	あすか	★★	前半にピラティスでコアをしっかり意識させて、後半にコアを意識した状態でヨガフローで動いていきます。
	12:00-13:00	アロマ梅雨のリセットヨガ	あすか	★	デトックス効果の高いポーズを中心にゆったりと動いていきます。 梅雨時期のダル重い身体からすっきりリセットしましょう。 アロマ:ペパーミントレモングラス
	13:30-14:30	内側から温めるヨガ	さわだ	★★	体幹や脚を使うポーズを多く取り入れ、身体を内側から温めていきます。 呼吸も深め、自分で熱を生み出せるような体づくりを目指していきましょう。
	15:00-16:00	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ことがあります。 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。
	16:30-17:30	ピラティスBASIC	YURIKO	★★	基本のウォーミングアップから、少しづつエクササイズへと発展させていきます。 身体のメンテナンスが出来るクラスです。
	18:00-19:00	初めてのパワーヨガ	YURIKO	★	パワーヨガ、初めての方にオススメ。1つ1つ丁寧にアライメント、ポジションを確認しながら動きます。
6/21(日)	10:30-11:30	アロマ陰ヨガ	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。 アロマ:オレンジスイート ×ラベンダー
	12:00-13:00	デトックスパワーヨガ	Shuly	★★★	強度の高いポーズとツイストで巡りと代謝を高め、体幹から引き締まったしなやかな身体へ導きます。
	13:30-14:30	パワーフローヨガ	平瀬 友貴	★★	流れるような動きで全身をダイナミックに使い、代謝を高めながら引き締め。 発汗を促し、夏に向けた体づくりとストレス発散を同時に叶えます。
	15:00-16:00	アロマホルモンバランスヨガ	平瀬 友貴	★	やさしい動きと呼吸でホルモンバランスを整え、心身の安定を促します。 アロマの力を取り入れ、無理なくリラックスできる種やかな内容です。 アロマ:イランイラン ×ラベンダー
	16:30-17:30	ヨガのためのきほんの呼吸レッスン	しのぶ	★★	皆さんは、「呼吸」ができていますか？吸って吐くだけではない、人間本来の呼吸ができていますか。 「呼吸」がなんなのか、どのように行うのか一度原点に立ち戻り呼吸を取りもどしましょう。 本来の「呼吸」を取りもどしてから行うヨガを体感してみましょう。
	18:00-19:00	背骨コンディショニング	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。 ※ヨガではありません
6/22(月)	10:30-11:30	朝のフレッシュスタートヨガ	根岸 綾	★	胸を開く、全身を広げてスペースを作るポーズを中心に、深い呼吸を促します。 新鮮な酸素で身体を浄化し、心身共に気持ちよく 1日を始めましょう!
	13:00-14:00	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。
	14:30-15:30	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
	18:15-19:15	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。
	19:45-20:45	肩甲骨筋リリース	kanae	★★	肩甲骨周りをグネグネと動かしながら、しっかりと筋膜をリリースしていきます。 肩や背中のおこぼりをほぐし、血流や可動域の改善を目指します。 日常生活でも歩く際の姿勢や腕の振りを意識することで、より変化を感じていただける内容です。ぜひご体感ください。
	21:15-22:00	プレスヒーリングヨガ	Ryu	★	簡単なポーズをカウントプレスを利用して行うことで、心身のリラクゼーション、疲労回復を目指します。
6/23(火)	10:30-11:30	コアフローヨガ	MAYUKA	★★	呼吸に合わせて流れるように動きながら、体幹(コア)をしっかり使っていくクラスです。 お腹まわりや骨盤周辺を意識し、内側から支える力を育てます。 お腹まわりをすっきり整えたい方、身体を引き締めたい方、動いてリフレッシュしたい方におすすめのクラスです。
	13:00-14:00	アロマチャクラヨガ	yu-ki	★	背骨に沿って7つある、エネルギーの通り道、氣のあつまる場所、 チャクラを刺激するポーズを行ない、心身の健康やバランスを整えます。 アロマ:ゼラニウム ×ベルガモット
	15:00-16:00	姿勢改善ヨガ	真央	★★	ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、 正しい姿勢へと導くプログラムです。
	18:00-19:00	ピラティスBASIC	YURIKO	★★	基本のウォーミングアップから、少しづつエクササイズへと発展させていきます。 身体のメンテナンスが出来るクラスです。
	19:30-20:30	アロマDeepストレッチングヨガ	YURIKO	★	副交感神経に働きかけ、心地よいサウンドと共に、ゆっくりとアーサナを行います。 疲労回復、ストレスフリーになれるレッスンです。 アロマ:オレンジスイート ×ラベンダー
	21:00-22:00	内蔵機能を高めるデトックスヨガ	RISA	★★	深い呼吸を用いて内臓を刺激しつつ、ツイストのポーズなどを行うことで体内の老廃物を排出していきます。 暑い夏を乗り切るために巡りの良い身体を作りましょう!