

クラス名	強度	クラス内容
ヴァンヤサフローヨガ	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
やさしいデトックスヨガ	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
ヨガBASIC -ポーズ習得-	★★	グループレッスンでは流れの中で、何となくできている“つもり”のまま進んでいくヨガの基本のポーズや動き、繋がりのあれこれ。身体の使い方やアライメントを細部まで確認しながら、ヨガはもちろん日常生活にも活かせる動きを身につけていきます。
夏疲れのリセット 筋膜リリース45	★	生涯付き添う自分の身体を治すのは、結局のところ「自分」です。日頃から、ヨガやストレッチ、セルフケアの習慣がある方や、やりたいけどやり方が分からないままの方にオススメ。リカバリーボールを使う上で気をつけたいポイントを押さえながら自宅でもできる簡単セルフケアメソッドをご紹介します。
骨盤コンディショニングヨガ	★★	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。
リラックスヨガ	★	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、深いリラックス効果を得られるプログラムです。



股関節を開くヨガ -開脚を深めよう-	★★	股関節周りの柔軟性はもちろん、前腿、ハムストリングス、お尻の筋肉の柔軟性も必要です。筋肉の伸び縮みを繰り返すことで柔軟性を向上させながら、理想の開脚を目指します。股関節を開く動作の中でどうしても「代償動作」といって違う動きが混ざってきてしまうことも多いので、ポーズを取るテンポはややゆっくり目に進行していきます。安心してご参加ください。
ほぐれる癒しヨガ	★	仰向けや、うつ伏せ姿勢を基本としながら、優しく、穏やかに、ゆったりと進行していきます。リンパマッサージも取り入れながら、全身の詰まりや血行不良を改善させ、夏疲れからくる頭や身体の重だるさを解消していきましょう。
ヨガニドラ	★	シャバーサナと呼ばれる休息の姿勢をとりながら行うリラクゼーション練習であり、注目のストレスマネジメントの技法のひとつです。「究極のリラクゼーション法」とも呼ばれています。
ビギナーヨガ	★	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を行いながら、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。
ベーシックヨガ	★★	動かし方、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～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。
リフレッシュヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。



ストレッチングヨガ	★	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
溜まった老廃物を流す 全身デトックス45	★★	深い呼吸とツイストポーズで内臓から優しく活性化。リンパの流れを良くして、全身の「滞り」を解消するクラス
クーラー冷え&夏バテ解消 ほかほか巡りアップ60	★	リカバリーボールを使って筋膜リリース&冷えと夏バテの根本原因である「自律神経の乱れ」を整えていきましょう！
フローヨガ45 -星礼拝-	★★	星のように、それぞれが自分だけの輝きを放つ存在。呼吸とともにゆったりと流れ、自分の内なる光に敬意を捧げるオリジナルフロー“星礼拝(ターラー・ナマスカーラ)”と一緒に楽しみましょう♪
HIITヨガ	★★★	音楽に合わせてヨガの動きやトレーニングを20秒動いて10秒休みを1曲4分行います。脂肪燃焼効果の高いクラス
アロマヴァンヤサフローヨガ (レモングラス)	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。



ビューティーヨガ	★	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。
動いて発散！ 夏バテ解消ヨガ	★★	長引く暑さに参ってしまっていないですか？慢性的な疲れやだるさなどを感じている方へオススメ。食欲不振や全身疲労、血行不良を動いて発散！ヨガで改善していきましょう。
デトックスヨガ	★	滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
ボディメイクエクササイズ	★★	ゆるめてほぐして伸ばして鍛える！心地よい身体作り
ボディメイクエクササイズ	★	暑さに負けない身体作り！ゆるっとサクッと全身動かそう！
Beat Shape	★★	音楽に合わせて全身の引き締め、筋力アップを目的としたトレーニングワークアウトのクラスです。 ※ヨガではありません。



お腹引き締め！ ヴァンヤサフローヨガ	★★★	フローの流れで代謝UPとともに、お腹にフォーカスしていきます♡
全身の筋肉と筋膜のリリース	★	リカバリーボールを使って全身の筋肉と筋膜をリリース。アツツイ夏を頑張っている身体にごほうびのメンテナンスはいかが！？
パワーヨガ	★★★	運動量が多い「アシュタンガヴァンヤサヨガ」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。
背中フォーカス フローヨガ	★★	背中周りのリリース&引き締めにアプローチしていきます。※できれば長いタオルご持参で！
夏疲れをリリース ディープデトックスヨガ	★	より深くデトックスを促していき、心も身体も巡りを整えていきましょう♡
ごろ寝ヨガ	★	うつ伏せ、仰向けのポーズをメインに。ゴロゴロしながらほぐします。

