

12周年特別プログラム内容

特別プログラム名	日程	強度	内容説明
初級クラス 強度 レベル1 ★			
中丹田から繋がるヨガ	6月17日(水) 20:00~21:00 6月23日(火) 12:00~13:00 6月24日(水) 20:00~21:00	★	上・中・下の3つの部分に分けられる丹田のうち、心臓の近くにある中丹田(ハートセンター)からの繋がりを意識したプログラム。指先までの繋がりを意識しアーサナをとることで胸や背中周りをほぐすと共に呼吸も深まります。
めぐりヨガ	6月22日(月) 20:00~21:00 6月29日(月) 20:00~21:00	★	やさしいヨガとツボ押し・セルフマッサージで体をゆるめ、血流やリンパの巡りを整えるクラス。深い呼吸とともに、内側からじんわりとほぐれる心地よさを感じます。
小顔フェイシャルヨガ	6月21日(日) 9:30~10:30 6月28日(日) 9:30~10:30	★	梅雨の時期は、お顔も心もどんよりしがち。心地よい発汗で巡りを整え、スッキリ小顔を目指します。立ちポーズもあるクラスです。
美尻ヨガ	6月21日(日) 13:30~14:30 6月28日(日) 13:30~14:30	★	お尻まわりをしっかりと動かして、プリッと上がった美尻を目指すクラス♡ ヒップ・脚・体幹までしっかり使って、後ろ姿もキレイに♪ 初心者の方もお気軽にどうぞ♡
癒しのモーニングヨガ ～アロマ～	6月23日(火) 10:30~11:30	★	日の長さが1番長い今、頭も心もしっかり鎮めることで、より心地良い日中の活動ができる心身を作ります。
月礼拝で整える Beauty Yoga	6月23日(火) 21:30~22:15	★	月礼拝をベースに、呼吸に合わせてゆったりと全身を動かし、骨盤まわり・股関節まわりを丁寧にほぐしていくクラスです。女性性を表す月を模したシークエンスで、しなやかさを引き出しながら、むくみ・冷え・姿勢の改善、心と身体のバランスを整えていきます。自律神経を整え、忙しい毎日の中でも心地よくリセットできる特別レッスンです。
まどろみのアロマヨガ	6月18日(木) 21:30~22:15 6月25日(木) 21:30~22:15	★	自然の音とやさしいアロマの香りに包まれながら、呼吸に合わせてゆったり体をほぐします。まどろむような心地よいひとときをお過ごしください。
全身スッキリヨガ	6月21日(日) 15:00~16:00 6月28日(日) 15:00~16:00	★	呼吸に意識を向けながら、固まりやすい肩や背中、股関節を中心に全身をバランスよくほぐしていきます。余分な力をほどき心と身体に軽さをもたらすスッキリする感覚を味わっていきます。
12周年スペシャル ヨガティス ～芯から整う爽快感～	6月19日(金) 12:00~13:00	★	金山店12周年を祝い、ヨガの柔軟性とピラティスの体幹トレーニングを贅沢に融合！この時期、特有の重だるさを内側からの熱(エネルギー)でスッキリとデトックスします。12周年の節目に、軽やかで芯のある体を手に入れましょう。
中級クラス 強度 レベル2 ★★			
上半身スッキリヨガ	6月17日(水) 10:30~11:00 6月22日(月) 13:30~14:30 6月24日(水) 10:30~11:00 6月29日(月) 13:30~14:30	★★	ジメットした季節にさよならして、スッキリ軽やかな体へ。肩・胸・背中をしっかりと動かしながら巡りを高め、上半身を引き締めていきます。呼吸とともに広がる解放感で、上半身も気分もスッキリ！！肩こりや姿勢が気になる方にもおすすめです。
運動不足解消ヨガ	6月17日(水) 15:00~16:00 6月24日(水) 15:00~16:00	★★	普段同じ姿勢が続いたり、身体を動かす時間が減ってくると筋肉や関節だけでなく呼吸や血流のめぐりも少しずつ滞りやすくなっていきます。固まりやすくなった身体を呼吸と一緒に少しずつ動かし、今のご自分のペースを大切にしながら、気持ちよく身体を動かしていきます。
脳と体が目覚めるフローヨガ	6月18日(木) 15:00~16:00 6月22日(月) 10:30~11:30 6月25日(木) 15:00~16:00 6月29日(月) 10:30~11:30	★★	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。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。
ミュージックスタイルヨガ	6月18日(木) 12:00~13:00 6月25日(木) 12:00~13:00	★★	音楽に合わせて流れるようにアーサナを繋いでいきます。ヨガに音楽を掛け合わせ、音楽のもらたすエネルギーを感じながら今だけに集中し、夢中になれる時間を作ります。
リズムピラトレ	6月19日(金) 10:30~11:30 6月22日(月) 18:30~19:30 6月29日(月) 18:30~19:30	★★	ピラティスと筋トレを組み合わせ、リズムに合わせて楽しく美姿勢・シェイプアップを目指して行きます♪
むくみ解消下半身すっきり ピラティス	6月18日(木) 20:00~21:00 6月25日(木) 20:00~21:00	★★	下半身を中心に動かし、脚のポンプ機能を活性化、ヒップや内ももを使いながらスッキリした感覚を目指します。
自分時間ヨガ	6月20日(土) 9:30~10:30 6月27日(土) 9:30~10:30	★★	忙しい毎日から少し離れて、ヨガで心と体を整えていきます。呼吸に合わせてじっくり動かしながら、自分自身と向き合う大切な時間を過ごしましょう。
上級クラス 強度 レベル3 ★★★			
アシュタンガヨガ	6月19日(金) 18:30~19:30	★★★	強度、難度が高く、ヨガの中で最もハードな動きが多いクラスです。全身をしっかりと動かし基礎代謝が上がって痩せやすい身体に繋がるでしょう。
脂肪燃焼筋トレヨガ	6月20日(土) 15:00~16:00 6月27日(土) 15:00~16:00	★★★	深い呼吸をしながらポーズを繰り返し有酸素運動プラス筋トレで全身を動かしてリフレッシュしていきます。