

クラス名	時間	強度	内容説明
初級クラス 強度 レベル1 ★			
ビギナーヨガ	60	★	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。
リラックスヨガ	60 45	★	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、深いリラックスを得られるプログラムです。
ビューティーヨガ	45 60	★	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、様々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して頂く事が出来ます。
ヒーリングヨガ	60	★	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。 ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。
ストレッチングヨガ	60 45	★	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。
やさしい デトックスヨガ	60	★	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。
やさしい フローヨガ	45 60	★	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。 運動に自身が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
ビギナーピラティス	60	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。 ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
祝美柔軟ヨガ	7月20日(月・祝) 11：00～12：00	★	美しく、柔らかく、しなやかな心と身体を手に入れませんか？ 呼吸に合わせて全身を大きく動かし、柔軟性を高めていきます。 ヨガで心と身体の美しさを引き出しましょう。
祝やさしく巡る 星空ヨガ	7月20日(月・祝) 16：30～17：30	★1.5	プラネタリウムを使用して呼吸を深め全身をやさしくほぐし、巡りを整えるクラスです。 首肩や股関節まわりを心地よく動かし、むくみや疲れをリセットします。ヨガ初心者の方も歓迎です。
中級クラス 強度 レベル2 ★★			
ベーシックヨガ	60 45	★★	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。
リフレッシュヨガ	60	★★	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。
フローヨガ	60 45	★★	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。
骨盤コンディショニングヨガ	60	★★	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。
ボディコンディショニングヨガ	60	★★	ヨガのポーズを用いて、体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。 呼吸とともに体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。
ボディメイクヨガ	60	★★	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。
ピラティス	60	★★	体幹を鍛えるエクササイズ。 「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、 ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。
ボディメイクピラティス	60	★★	理想のボディラインを作っていくクラスです。正しい姿勢で体幹を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。
コンディショニング ピラティス	60	★★	全身のコンディションを整えていくクラスです。ストレッチを多く取り入れますので肩こりや腰痛改善に期待できます。
姿勢改善ピラティス	60	★★	背骨を正しい位置にする筋肉を強化し、左右のバランスを整えます。猫背改善したい方にお勧めです。
バレエストレッチ	60	★★	バレエの動きを用いて、優雅に身体を動かしていきます。 楽しみながら自然と柔軟性が上がり、体幹安定にも期待できます。
祝メリハリ 美ボディピラティス	7月20日(月・祝) 9：30～10：30	★★	内側から整え、憧れの曲線美へ。しなやかな筋肉で身体の軸を支え、引き締まった美しいボディラインを目指します。
祝開脚フローヨガ	7月20日(月・祝) 13：30～14：30	★★	呼吸とともに流れるように動きながら、股関節まわりを丁寧にほぐしていくフロースタイルのヨガです。 前屈や開脚が苦手な方でも、無理なく可動域を広げられるよう段階的にアプローチしていきます。 終わる頃には、脚の軽さ・骨盤まわりのスッキリ感・深い呼吸に驚くはず。 "伸びる気持ちよさ"を、一緒に体感しませんか？「身体が硬いからこそ来てほしい」クラスです。
祝インド伝統ハタヨガ	7月20日(月・祝) 15：00～16：00	★★	インド古来の伝統的なハタヨガをベースに、ウォームアップYogic Joggingに始まり、 呼吸法・アーサナを大切に行い集中力を高めます。 一つひとつのポーズを丁寧に味わいながら、身体と心のバランスを整えていき、 派手な動きではなく、安定と静けさを重視することで、内側への意識が深まり、心身の土台を育てます。 初心者の方から経験者まで、自分自身と向き合う穏やかな時間を過ごせます。 忙しい日常で散らばった意識を整えたい方、本場インドのヨガに触れてみたい方におすすめです。
上級クラス 強度 レベル3 ★★★			
パワーヨガ	60	★★★	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。
シェイプアップヨガ	60	★★★	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。 体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。