

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。
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。
全身リカバリー	60	★	リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。 肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、 身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。
Wake Up Yoga	9月21日(月・祝) 9：30～10：30	★	朝のストレッチで体をゆっくり目覚めさせ、全身をほぐしていくヨガ。 肩や腰まわりの凝り固まった体をやさしくほぐし、今日の自分を整えます。 ほぐして、整えて、軽やかな一日へ。
ボディケアヨガ	9月21日(月・祝) 15：00～16：00	★	呼吸とゆったりとしたポーズで心地よく身体をほぐし、心身とも軽やかに巡りを整えるクラスです。
美柔軟フローヨガ	9月22日(火・祝) 11：00～12：00	★	美しく、柔らかく、そしてしなやかなココロとカラダを手に入れませんか？ 呼吸を整えながら流れるような動きで身体を大きく動かしていきましょう。 身体の柔らかさと心の穏やかさも感じられる時間。心も体も柔軟に、ヨガで美しさを一緒に追求しましょう！
ゆるっとヒーリングヨガ	9月22日(火・祝) 13：30～14：30	★	連休中日、夏の疲れをほぐしていきませんか？ 無理なく体を動かしながら、心身ともにリラックスできる時間をお過ごしください。
リズムピラトレ	9月22日(火・祝) 16：30～17：30	★	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♪
やさしい軽やかヨガ	9月23日(水・祝) 11：00～12：00	★	心地よくのびたりねじったり、やさしい動きで巡りを促します。 夏の疲れやむくみを解消しながら心身を軽やかに整えましょう。
巡りを整えるビギナーピラティス	9月23日(水・祝) 13：30～14：30	★	深い呼吸と無理のない動きを取り入れながら、全身の血行や筋肉の巡りを促し、身体を心地よく整えていくクラスです。 季節の変わり目に感じやすい疲れやだるさをリフレッシュし、軽やかに動ける身体づくりを目指します。
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ます。
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。
夏の疲れをリセット アロマ陰ヨガ	9月21日(月・祝) 11：00～12：00	★★	夏の疲れが残りやすく、季節の変わり目を迎えるこの時期。 やさしいアロマの香りに包まれながら、ポーズをゆっくりと長く味わう陰ヨガで、心と身体の緊張をほどいていきます。 深い呼吸とともに巡りを整え、自律神経のバランスをサポート。 忙しい毎日で頑張る自分をいたわる癒しの60分です。
燃やして、流して、巡らせる。 全身デトックスヨガ	9月21日(月・祝) 16：30～17：30	★★	捻りや体幹を使うポーズで内臓を目覚めさせ、熱を生み出しながら巡りを高めます。 頭の中のモヤモヤも燃やしてしまい、心身ともに軽やかになりましょう。
モーニングヨガ	9月22日(火・祝) 9：30～10：30	★★	呼吸と動きをつなぎ自分の内側に意識を向けていながら、心と身体を整え、軽やかに一日のスタートさせていきます。
夏の疲れ解消！姿勢リセットヨガ	9月22日(火・祝) 15：00～16：00	★★	夏の疲れが残るこの季節。 知らず知らずのうちに丸まりやすくなった背中や硬くなった股関節をほぐし、体幹を目覚めさせながら美しい姿勢へ整えていきます。 呼吸が深まり、肩や腰も軽やかに。秋を心地よく迎えるための姿勢リセットクラスです。
巡るカラダをつくる リンパヨガ	9月23日(水・祝) 9：30～10：30	★★	セルフリンパケアとヨガを組み合わせ、巡りやすい身体づくりを目指す60分です。 呼吸に合わせて全身を動かすことで血流やリンパ液の循環をサポートし、 冷えやむくみの改善につなげます。身体をほぐしたい方、リフレッシュしたい方にもおすすめです。
香りと眠りのヨガニドラ	9月23日(水・祝) 15：00～16：00	★★	アロマの心地よい香りに包まれながら、前半は呼吸に合わせて全身をしっかりと動かし、 後半はシャバーサナで行うヨガニドラ（眠りのヨガ）へ。 ガイドに耳を傾けながら意識を巡らせ、眠りと目覚めの間にある深いリラクゼーションを味わいます。 最後には、ご自身の願いや想いを心に植える「サンカルパ（決意）」を唱えます。 身体を動かす心地よさと、深く休む心地よさ。 その両方を味わうことで、頭も身体もすっきりと整い、穏やかな心で日常へ戻れる60分です。
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。
ヴィンヤサフローヨガ	9月21日(月・祝) 13：30～14：30	★★★	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☆
秋バテ撲滅パワーヨガ	9月23日(水・祝) 16：30～17：30	★★★	暑さ疲れや乾燥により、自律神経が乱れやすくなるのが秋バテの特徴。 そんな不調を快適に吹っ飛ばしていきましょう！

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分～15分前となっております。
※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
※バスタオルを敷いてご利用下さい。
※温活タイムは、出入り自由となっております。（扉の開閉の際は他の方にご配慮頂きます様ご協力お願いいたします）
※温活タイムは、M4プランの回数には入りませんが、レッスン受講をされず温活タイムのみのご利用の場合は1カウントとさせていただきます。