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	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	★	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	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。
中級クラス 強度 レベル2 ★★			
ベーシックヨガ	60	★★	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。
デトックスヨガ	60	★★	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。 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。
フローヨガ	60	★★	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。
冷え・むくみ改善ヨガ	60	★★	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。 末端冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。
姿勢改善ヨガ	60	★★	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。
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。
やさしいパワーヨガ	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。
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。

※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カウントとさせて頂きます。