

クラス名	時間	レベル	クラス内容
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。
リラクソヨガ	60	★	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クソ効果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、たるみ解消などさまざまな角度からボディケアを目的としたプログラムです。
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。 運動に自信がな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。
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。
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、疲れや体のだるさを改善する効果が期待できます。
陰ヨガ	60	★	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラクソ効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。
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。 心地よ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	★★	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。
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ます。
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	★★	「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
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。
肩こり・腰痛改善ヨガ	60	★★	肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。
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。
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。 痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。
ピラティス	45/60	★★	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。
ボディメイクエクササイズ	60	★～★★	二の腕、足、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自重トレーニングを盛り込んでいます。 痩せることだけでなく、美しい体作りを目指していきます。
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の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。 体の歪みを取り除き、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。
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。
ヴィンヤサフローヨガ	60	★★★	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（サンサルテーション）のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が早く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

【レベル表記の見方について】 強度や難度の目安とした「運動レベル」として表記しております。ご自身の体力、技術に合わせてご参加ください。