

## ■ご利用案内

- お飲物・タオル等は各自でお持ちください。ヨガマットもお持込いただけます。
- 事前に十分な水分と塩分補給をお願いします。ご参加の際は1L以上のお飲物をご用意ください。体調がすぐれない日は無理をしないようお願いいたします。
- レッスン開始後のご参加は安全上や他のお客様のご迷惑となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

## ■クラス紹介

	ホットプログラム名	内容	強度	温度
ベーシック	はじめてのヨガ	温度と湿度を下げて、クラスの環境もやさしくした入門クラスです。 ゆっくり呼吸をすることから始めていきますので、ホットヨガが初めての方、 運動が久しぶりな方はこちらのクラスから始めることをおすすめします。	☆☆☆	☆☆☆
	やさしいヨガ	「はじめてのヨガ」クラスに慣れてきた方におすすめの初心者クラスです。 簡単なヨガのポーズをゆっくり丁寧にご案内していきますので、気持ちよく全身を伸ばし、汗をかくことができます。	★★★	★★★
	ベーシックヨガ	ホットヨガのベーシッククラスです。座位、立位のポーズで全身をまんべんなく 動かすことで、身体の伸びる気持ち良さ、全身の筋肉を使う心地よさを感じ ながらポーズをとっていきます。たっぷり汗をかきリフレッシュできます。	★★★	★★★
	フロー&リラクソヨガ	前半は一呼吸一動作で呼吸と共に全身を動かし、後半は座位や寝ポーズでゆったり身体を整え リラクソしていきます。静と動を味わえるクラスです。	★★★	★★★
	モーニングフローヨガ	トラディショナル(伝統的な)太陽礼拝をゆっくり行い心と身体を目覚めさせていきます。 最後は呼吸法で1日の始まりを整えていきます。	★★★	★★★
	陰陽フローヨガ	太陽礼拝と月礼拝をメインに行い自律神経を整えていきます。太陽礼拝では交感神経に働きかけ全身の代謝を上げて 心身ともに目覚めさせていきます。月礼拝では副交感神経に働きかけ心身リラックスさせていきます。	★★★	★★★
スタイルアップ	スタイルアップ	基本の立ち姿勢から見つめ直し、立位のポーズを中心に、お腹・二の腕・太もも・背中など気になる部分の 引き締め、全身をまんべんなく動かすことで、身体のシルエットを美しくするスタイル向上に効果的なクラスです。	★★★	★★★
	美お腹ヨガ	お腹や背中の筋肉に意識を向けながらヨガのポーズをとります。 スッキリとしたお腹や腰痛改善を目指して無理なく進めます。代謝アップでスッキリしましょう！	★★★	★★★
	美ボディヨガ	引き締まった理想のボディラインを目指すためのヨガです。柔軟性と筋力をバランスよく鍛えるポーズを 取り入れることで、全身を引き締め、美しい姿勢を作ります。	★★★	★★★
	ムーンサイクルヨガ	月の満ち欠けで潮の満ち引きがあるように、私たちの身体にも影響があると言われています。 月のサイクルに合わせ、新月に向けてゆったりと、満月に向けて少しアクティブに無理なく身体を動かしていきます。	★★★	★★★
	ビューティーフローヨガ	脂肪の落ちにくい部分(二の腕、背中、おなか、おしり、もも)の引き締めを 行い女性らしい美しいボディを目指すクラスです。	★★★	★★★
	<b>NEW</b> シェイプデトックスヨガ	形にとらわれることなくポーズを意識深く行い、全身をまんべんなく刺激・運動させて代謝UPを促す フローレッスンです。脂肪燃焼、汗をかきたい方にオススメです。	★★★	★★★
	POP PILATES	LA発信の洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループレッスン ノンストップで全身の部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、有酸素や コアストレッチを取り入れ、運動後の達成感と爽快感を味わえます。	★★★	☆☆☆
	ヒップエクササイズヨガ	ゆっくりとした動きと強度のある動きでお尻周りにアプローチをかけていくクラスです。 お尻を引き上げてメリハリボディをつくりましょう。	★★★	☆☆☆
姿勢改善	骨盤調整ヨガ	骨盤のゆがみや、開きを整えるポーズを中心としたクラスです。骨盤周りの筋肉を正しく鍛え、 骨盤を正常な位置に戻すことで、身体の様々な不調を緩和していきます。産後の骨盤の歪みにも効果的です。	★★★	★★★
	美姿勢ヨガ	骨盤を正しい位置に戻し、姿勢を維持するための抗重力筋を強化していくクラスです。 美しい姿勢に導きます。	★★★	★★★
	<b>NEW</b> バレエコンディショニング	ストレッチで身体をほぐし整えていきます。壁を使いながらバレエのしなやかな動きでバランス感覚を高め 体幹を使いながらすらっとした姿勢を目指します。バレエのレッスンを体感してみましょう。	★★★	★★★
リラクソ	リラクソヨガ	心を穏やかにする呼吸と、座位、仰向けのポーズを中心としたクラスです。ゆったりとした ポーズで心と身体をみつめなおし、リラクソしながら、内側から美しくしていきます。	☆☆☆	★★★
	リンパ&リラクソヨガ	リンパのセルフマッサージを行い、リンパの流れを良くし、むくみの解消や身体の疲れを取り除いていきます。	☆☆☆	★★★
	心身ゆるめるヨガ	深い呼吸と共に全身の筋肉を伸ばしていきます。血流を良くしたりコリをほぐしたりすることで 身体も気持ちも健やかな身体づくりをしていきましょう。	☆☆☆	★★★
	癒しのヨガ	1日の疲れをリフレッシュするように、眠る前に心と体をじっくりと落ち着けることで、 睡眠の質の向上を目指し、次の日の活力につなげるクラスです。	☆☆☆	★★★
	ほぐしヨガ	忙しい毎日でコリ固まったり縮まってしまっているからだをほぐして、心身ともにスッキリさせましょう。 月ごとにテーマを決めて、じっくりほぐします。	☆☆☆	★★★
	アロマリラクソヨガ	天然アロマの香りを楽しみながら行う「アロマヨガ」 アロマとヨガの相乗効果により、リラクソ効果をさらに高め 集中力もアップさせます。アロマの香りは毎週変更し、その香りの効能もご紹介いたします。	☆☆☆	★★★
	巡りヨガ	体の凝りをほぐし、心身の緊張を解いていきます。エネルギーを巡らせて疲れにくい体づくりをしていきましょう。	☆☆☆	★★★
	睡眠改善ヨガ	簡単なポーズと穏やかな呼吸法を取り入れ、副交感神経を優位にすることにより、良い眠りをサポートします。	☆☆☆	★★★



Surf Fit BASIC	海面のような不安定な環境でバランスをとり、全身と運動させながら 日常生活の動きに必要な体幹を鍛えていくプログラムです。	★★★☆☆☆☆
----------------	--	---------

※『温度に関して』 ☆☆☆→室温32℃・湿度30% ★☆☆→室温35℃・湿度60% ★★★→室温38℃・湿度65%※