

ヨガプログラム					身も心もリフレッシュ
レッスン名	時間	強度	スタジオ 1	スタジオ 2	内容
休息ヨガ	60	☆~☆ ☆	20名	なし	深い呼吸を感じながら、照明も暗くし副交感神経を優位にさせ心と身体の疲れを軽減させるクラスです。
リラックスヨガ	45	☆~☆ ☆	なし	12名	身体の滞った流れを開放し、胸を開くポーズも多く肩甲骨や股関節をよく動かすので手足もほかほかします。
ゆるヨガ	60	☆	20名	なし	身体の調整を行いながらゆっくりとポーズを行うヨガです。高齢者の方でも気軽に参加できます。
壁ヨガ	60	☆☆	20名	なし	壁を使って姿勢のゆがみを把握して調整します。また深い筋肉を伸ばしながら肩凝りや腰痛などのトラブルの予防を行います。
健康ヨガ	60	☆~☆ ☆	20名	なし	末端から少しずつ動かしていくことによって、血液やリンパの流れを良くしていきます。基本的なポーズと呼吸で毎日の動きやすい身体づくりをサポートするヨガです。
リフレッシュヨガ	40	☆	20名	なし	アロマの香りと相乗効果で、心身ともにほぐします。ヨガ初心者の方、体が硬い方、運動前のウォーミングアップや、運動後のクールダウンにもオススメです。
アライメントヨガ	60	☆☆	20名	なし	「アライメント」とは姿勢や骨の配列の事をいいます。間違ったアライメントでポーズをとると、その効果を十分に得られないばかりか、体を痛めてしまう事もあります。このクラスでは、丁寧にアライメントを意識する事によって、日常生活の身体のクセ、歪みや痛みの原因に気づき、骨格から身体を整えていきます。
アロマヨガ(Warm)	60	☆☆	20名	なし	天然のアロマオイルを焚いた空間でヨガを行うクラスです。アロマとヨガの相乗効果で心身のバランスを整え、より美しく健康なからだを手に入れることができます。
チェアヨガ	45	☆	25名	なし	椅子に座ってのヨガ。動きがシンプルで優しいので、誰でも取り組みやすく手軽に行うことができます。
ラジヨガ	20	☆	なし	12名	ラジオ体操のヨガ版。誰でも・気軽に・楽しく・ヨガができます。深い呼吸を意識して行うので、身体が温まり身体の血行も促されます。
アスリートヨガ	60	☆☆☆	20名	なし	体幹トレーニングをメインとし、バランス能力の向上にも効果のあるヨガです。
トレーニングヨガ	60	☆☆	20名	なし	ヨガ中級者のオススメ！！アスリートヨガの少し強度を落としたヨガです。
アナトミックヨガ	45	☆~☆ ☆☆	なし	12名	一つ一つのアーサナを丁寧にを行うと身体への効き方が随分違う事を実感して頂けます。バンダという技法を用いて解剖学的にいうところの腹横筋や骨盤底筋を使っていきます。普段の生活では鍛えられない筋肉や骨などを積極的に動かして巡りのいい身体を作っていきましょう。
マインド・フィジカルトレーニング	40	☆☆~ ☆☆☆	20名	なし	ヨガの動きとエクササイズを組み合わせ心身を鍛えます。