

《プログラム内容》

☆YOGAプログラム☆

ダ ス ー タ ン	ヨガベーシック (YB)	60分	ベーシックなハタヨガのレギュラークラスです。立ちポーズから座りポーズ寝ポーズへと様々なアーサナをお楽しみ頂けます。 基本的なポーズでしっかりと動いていきますので、初心者の方にもおススメです。
パ ト ラ ン タ ル	パワーヨガ (PW)	60分	太陽礼拝からポーズをどんどん展開していき、有酸素運動、脂肪燃焼効果が高く、初心者から上級者までどなたもご参加いただけるクラスです。レッスン終了後の爽快感を是非感じてみてください。 ※通常より低めの室温設定で行います。
リ ラ ク ス	リラックスヨガ (Relax)	60分	リラックスを目的としたクラスです。呼吸法とポーズを取る事で柔軟性の向上や血流を促進するだけでなく、カラダの奥への効果や自分自身の内側に意識を向ける事により深いリラクゼーション効果がえられます。 ゆったりと進んでいきますので、初心者の方も安心してご参加ください。
	リラクゼーション フローヨガ (ReFY)	60分	『呼吸とからだの動きの連動』を感じて流れるように動いていきます。深いリラクゼーションを目的とし、寝ポーズや座りポーズのシンプルな動きを中心に行いますので初心者の方でも安心してご参加いただけます。 ヨガに少し慣れてきた方や、集中力を高めたい方、すっきりとした開放感を味わいたい方にもおすすめてです。
	陰ヨガ (陰ヨガ)	60分	アーサナを2〜3分と、通常よりやや長めにホールドすることにより、関節や筋膜を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めていきます。 また、自分自身への内観を深めて、心身を解放させる効果があります。アーサナをとりながら、深いリラックス効果を実感したい方におすすめのクラスです。 ※通常より低めの室温設定で行います。
リ フ レ ッ シュ	リフレッシュヨガ (Refresh)	60分	全身をくまなく動かし、心身共にリフレッシュさせていくクラスです。平均的な運動量があるクラスですので、ヨガを楽しみたい方におススメです。朝は全身を目覚めさせ活力を与え、昼間は溜まりやすい老廃物を流し、夜の時間帯も全身運動でスッキリさせてから質の良い眠りへと誘います。
	ハタヨガ (ハタ)	60分	陰陽のエネルギーの流れを調和させ、身体・心をバランス良く保ちます。 呼吸を大切にしながら、足先から指先まで意識を向けて、良い方向へ伸ばしていきましょう。 土台を安定させることで、アライメントを整えていきます。
	デトックスヨガ (Detox)	60分	ポーズと呼吸法で内臓に刺激を与えて、デトックス効果を高めていきます。さらに脳をリフレッシュさせ、心のデトックスにも意識を向けていきます。活力を取り戻したい方にもおススメです。
体 質 & 体 型 改 善	骨盤ヨガ (骨盤)	60分	日常生活の中で乱れがちな姿勢をポーズの中で骨盤を意識する事により、正しい姿勢へと導き美しいボディーラインを目指します！ゆったりと骨盤周りをほぐしながら、正しい姿勢を保つためのインナーマッスルをバランスよく鍛えていきます。
	アナトミックヨガ (Anato)	60分	気になる股関節、柔らかくするだけでなく、股関節周りの筋肉を鍛えて動きをなめらかにしていきましょう。
マ ッ ジ ー サ ー	リンパデトックスヨガ (LYDe)	60分	セルフリンパマッサージとヨガを行いながら体内の毒素や老廃物をデトックスしていきます。同時に体の歪みも整い、必要な筋力もつくので、徐々にリンパの滞りにくい体となり、代謝もアップさせていきます。 ★マッサージオイルをお持ち下さい★

☆ストレッチ、ピラティス、メンテナンスプログラム☆

ク ラ ッ ス	リラクゼーションストレッチ (ReSt)	60分	全身をじっくりとストレッチすることで血行を良くして、柔軟性を高めると共に、疲れやストレスを解消していきます。一週間の疲れを癒すスペシャルな時間をアナタと・・・
バ ス ラン	ミュージックヨガ (Music)	60分	音楽に合わせてながらヨガやピラティスの動作を行っていきます。 ※通常より低めの温度設定で行います
体 質 & 体 型 改 善	ピラティス (PI)	60分	呼吸と連動した動きで普段意識しづらい体の深層部へ働きかけ、体の軸、体幹、そして関節の動きにも意識を向けて、美しい姿勢とボディーラインを目指します。初心者から経験者まで幅広くご参加いただけるクラスです。 ※通常より低めの温度設定で行います
	体幹ストレッチ (体幹)	60分	ピラティスの動きを取り入れながら全身のストレッチを行います。呼吸と連動して身体の緊張を取り、リラックス効果を高めながらご自身の身体への意識を高め、心身のバランスを整えていきます。初めての方にも、お勧めのクラスです。 ※通常より低めの温度設定で行います
	Stability	60分	ファンクショナルトレーニングと呼ばれる体を機能的にするトレーニングを行います。 自重トレーニングで体の安定性を高め、姿勢の改善を行なっていくクラスです ☆室温35℃、湿度50%で行います。
	コア&ストレッチ (CS)	60分	おなか中心の筋力トレーニングを30分と身体の柔軟性を高めるストレッチを30分行っていきます。
	ボディメンテナンス (メンテ)	60分	筋膜リリース、スポーツマッサージなどを取り入れた、身体メンテナンスと、ヨガを組み合わせたクラスです。身体のベースを作った後にヨガを行うことでより効果を高めていきます。
サ ボ イ ク ズ サ	ホットボクササイズ (HB)	60分	ホットスタジオの中で簡単なボクササイズと筋力トレーニングを行っていきます。 ストレスを発散させたい方にオススメのプログラムです。

●皆様へ確認とお願い●

タオルレンタル付き会員の方

⇒シャワー用バスタオルとフェイスタオルは一日1セット、マット用のバスタオルはレッスン毎に1枚ご使用いただけます。

タオルセット購入の方

⇒シャワー用バスタオル1枚、マット用バスタオル1枚、フェイスタオル1枚ご使用いただけます。

ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。