

## 調整系ヨガ

### やさしいヨガ

ヨガの知識・ポーズ・効果効能など初めての方でもわかりやすくアドバイスしていきます。初めての方でも安心して受けられるクラスです。

### リラクセスヨガ

交感神経・副交感神経のバランスを整え、深いリラクゼーションが味わえるクラス。

### 夜ヨガ・アロマヨガ

アロマの香りを嗅ぐことで無意識の呼吸から意識を向けた呼吸に。

### ナチュラルヨガ

ヨガブロック・ヨガベルトなどを使用しゆっくりポーズを取っていきます。身体に負担をかけすぎず凝り固まった身体をほぐしていくクラス。

### 筋膜リリースヨガ

フォームローラー、ボール、スティックを利用し筋膜をほぐしてからヨガのポーズをとっていくクラスです。下半身痩せにも効果的です。

### ヒーリングヨガ

中医学と最新の筋膜リリースに基づいて構成されたヨガクラスです。人間本来の身体の強さや安定、柔軟性を甦らせます。

### ベーシックヨガ

ヨガの基本のクラスです。ヨガの呼吸とヨガのポーズと意識を自分に向ける瞑想を行います。初めての方などはここから初めてみて下さい。

### デトックスヨガ

リンパの流れをスムーズにし老廃物を外に出していくクラス。むくみや冷えが気になる方におすすめです。

### 体リセットヨガ

週末に行うレッスンです。頑張った1週間の疲れを取り除きましょう。

### リフレッシュヨガ

朝の新鮮な空気の中、丁寧に呼吸しながら心身を目覚めさせることで清々しい一日の始まりになります。初めての方でも取り組みやすい内容です。



ヨガはインド発祥のエクササイズ。心と体を鍛えて健康な体へと導く事で、毎日を快適に過ごせるようになります。

## フィットネス系ヨガ

### ボディメイクヨガ

運動量が多めのクラスです。キュッとしまったウエスト、持ち上がったヒップ。綺麗なメリハリのある体に仕上げしていきます。

### シェイプアップヨガ

全身をまんべんなく使い、くまなく引き締めていく新しいメソッドのヨガクラス。きついけど続けることで結果が出ます。

### スタイルアップヨガ

美しい姿勢を目指したい方におすすめのレッスンです。腹筋や背筋を鍛えたり体の歪みを調整していきます。

### ダイエットヨガ

痩せるために必要な筋肉をつけていきます。簡単なポーズでもきちんと筋肉を使えば脂肪燃焼効果が高まります。

### 肉体改造ヨガ

アシュタンガヨガを取り入れたクラス。強くしてしなやかな身体と心を得られます。

## 特殊系ヨガ

### エアリアルヨガ

ティシューという柔らかい布で出来たハンモックを用いて行う空中ヨガ。他では味わうことの出来ない空中感が楽しいクラス。

- ・ベーシック・・・基本のクラス
- ・リラクゼーション・・・気持ち良く体をほぐしたい方
- ・アクティブ・・・難しいポーズにチャレンジしたい方

### 朝ヨガ

朝、運動を行う事で基礎代謝を高め、痩せやすい体質に変わります。太陽礼拝という8つのポーズをメインに呼吸とポーズを流れるように繰り返し行っていきます。

### 月礼拝(チャンドラナマースカーラ)

女性的な美しいポーズを流れるように行います。骨盤調整・ホルモンバランスを整え冷えやむくみの改善が期待できます。

### マタニティヨガ

出産前の方におすすめの産前ヨガです。

### 産後ヨガ

出産後のママにおすすめのレッスンです。(かかりつけ医の許可を得てください)またこちらのクラスは赤ちゃんは同伴できませんのでご了承ください。お昼に少人数の来られた方の要望に合わせて行うクラスです。

## 瞑想ヨガ

ヨガのポーズで身体をほぐした後インストラクターの誘導により呼吸瞑想・ボディスキャン・自律訓練法・イメージングなど(ヨガニードラ)で身体と心を深いリラクゼーションに導き、より繊細な感覚を呼び覚ましていきます。(集中力アップ・ストレスケア・マインドフルネス・自己価値観向上など)の効果が期待できます。

## 暗闇ヨガ

必要最小限の明かりの中でヨガをする事で、五感が研ぎ澄まされていきます。暗いので他の方の事も気にせず集中してヨガが行えるメリットもあります。

ジャンプとはトランポリンを使ったエクササイズ。トランポリンを使うことで膝や腰に負担をかけず、音楽に合わせて楽しく体を動かし脂肪燃焼！短期間で痩せたい方におすすめです。

ピラティスはドイツ発祥のエクササイズです。インナーマッスルを鍛え体の歪みを取り、美しい姿勢へと導いて行きます。

## ピラティス

### ベーシックピラティス

ピラティスの基本のクラスです。

### シェイプアップヨガピラティス

ヨガとピラティスの両方からアプローチで正確な身体の使い方を学んでいきます。繰り返し実践する事で全身シェイプアップ。

### 背中美人ヨガピラティス

背面をほぐし鍛えることで、肩こり解消、巻き肩改善や、顔、首まわりスッキリ効果、そして姿勢改善に繋がります。初心者の方にもオススメです。

### 美尻美脚ヨガピラティス

美脚の近道は足指をつかうこと、内もも、お尻を鍛え足指をつかえるようになると脚のトラブル改善にも繋がります。上向きお尻と引き締まった脚を手に入れましょう!!

### ダイエットピラティス

ベーシックピラティスに慣れた方で中級者～上級者対象のクラス。



## トランポリンEX

### ジャンプ!初級

ジャンプ!の初級クラスです。

### ジャンプ&ヨガ

ヨガ30分とジャンプ30分のクラスです。

### ジャンプ&ピラティス

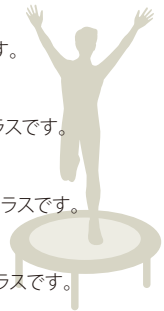
ジャンプ30分とピラティス30分のクラスです。

### ジャンプ&マッスル

トランポリンと筋トレを交互に行うクラスです。

### ジャンプ!

早いテンポの音楽に合わせて行うクラスです。



## トレーニングEX(エクササイズ)

### 美ボディEX

代表がいろいろな経験を踏み考えついた女性のためのエクササイズ。ヨガ・バレエ・ピラティス・エアロビクス・筋トレなどの要素が入った複合トレーニングです。

### フルボディーEX

有酸素運動と筋トレを行う事で脂肪を燃焼しやすい体に変えていきます。軽快な音楽に合わせて楽しくエクササイズ。(裸足でも大丈夫ですが、室内用シューズをお持ちの方はご持参ください。)

### ボディワークアウト

使う筋肉に意識を向け、引き締まった身体を早く手に入れたい方のエクササイズです。ダンベルやチューブなども使用します。

### ブーツキャン

以前流行ったトレーニングをNAOTOインストラクターが新しく考案しました。きついトレーニングも仲間と一緒に乗り越えられます。(室内シューズをご持参ください。)

### エアドラムEX

ドラムを叩く動きを取り入れた新感覚のエクササイズ。暗闇で音楽に合わせてビートを打ち続けます。ストレス発散、ダイエット効果大。

### スケータリングEX

スライドボードを使用したスケート感覚で行う新感覚のエクササイズ。心肺機能の向上、体感トレーニング、下半身シェイプアップに効果的。

