



☆プログラム内容紹介☆

レッスン名	レベル別 難易度	所有時間	内容
ストレッチ&ストレッチボール	★	45分	ストレッチで全身をゆったりと伸ばし、ストレッチボールで身体の歪みを緩ませながら自分で改善していくクラスとなっています。
リラックス・ヨガ	★	45分	ゆったりとした呼吸法と動きに合わせ、心身ともにリラックスすることでリラクゼーション効果が期待出来るクラスです。
ボディメンテナンス	★	45分	硬くなった筋肉を弛めて、姿勢を整えるアプローチを行うクラスです。
筋膜リリース・ヨガ	★★	45分	ポーズ(アーサナ)の中に筋膜リリースのメソッドを入れていきます。肩こり、腰痛の軽減の効果があります。
肩甲骨&骨盤調整ヨガ	★★	45分	肩甲骨を動かして、肩や背中中の血流を良くし、凝りをほぐします。又、骨盤周りの筋肉や股関節の柔軟性を高める事によって、身体全体をしなやかに整えていくクラスです。
呼吸深まるフロー・ヨガ	★★	45分	体側、胸、お腹周りを丁寧に伸ばしていき、呼吸に関わる筋をほぐしながら鍛えていきます。縮こまっていた体を内側からほぐし、深い呼吸ができるように導いていきましょう。
ピラティス	★★	60分	体幹部(ボディコア)を強化し、股関節などのジョイント部分をコンディショニングします。
デトックス・ヨガ	★★	45分	デトックスを目的としたポーズと、パワーヨガの要素を取り入れて、流れるようにヨガを行います。
癒しのヨガ	★★	45分	適度に身体をうごかし、心身共にほぐしていくクラスです。癒されたいときにオススメです。
パワー・ヨガ	★★★	45分	スピーディーに激しく動くわけではなく、呼吸に合わせてゆっくりと行います。
パワーヨガ 初・中級	★★★	45分/60分	NYでも盛んに行われている体脂肪燃焼に効果的なパワーヨガ。太陽礼拝の動きを中心にポーズを紹介しながら、しなやかな身体を手に入れます。

☆年末年始特別スケジュール イベント情報☆

イベント名	レベル別 難易度	所有時間	内容
厄落とし浄化のアロマ・ヨガ	★	45分	神聖なアロマ、セージの中でヨガを行います。ストレスを感じる方に、とてもおすすめのヨガとなっております。
年明け癒しのバリ・ヨガ	★	60分	いつも使用しているバリ島の溶岩石に感謝をし、バリ島式参拝後アーサナを始めていきます。
年初めはじめてフロー・ヨガ	★	45分	年末年始で固まってしまった身体を、フロースタイルでほぐしていきます。
厄落とし太陽礼拝マイソール	★★	45分	前半は各自のペースで太陽礼拝を無理せず繰り返し行っていきます。後半はコンディショニング系アーサナで身体と心を整えます。
グラウンディング・ヨガ	★★★	45分	下半身、足の裏に意識を向け大地をしっかり踏む感覚を感じ、体を安定させていきます。

