

レッスン内容

リラックスヨガ ★	【初心者おすすめ】 寝姿勢や座り姿勢がメインのリラクゼーションヨガです。 ひとつひとつポーズを味わいたい方におすすめです。
パワーヨガ ★★★	太陽礼拝を中心とした立位のポーズがメインのヨガ。呼吸に合わせて動くこととポーズをキープすることを交互に行い、集中力を高めます。 汗をかくてスッキリしたい方におすすめです。
パワーヨガ・ピギナー ★★	太陽礼拝など比較的強度の高いアーサナを中心に、分かりやすく丁寧に指導していきます。 「パワーヨガ」に比べテンポがゆっくりなため、じっくりとアーサナを味わえるレッスンです。（初心者OK）
骨盤調整ヨガ ★★	【初心者おすすめ】 骨盤を正しい位置へと導き左右バランスや姿勢を整えていきます。姿勢を整えカラダの機能改善を目指しましょう。
ハタヨガ ★★	座位のポーズと立位のポーズがまんべんなく入ったレッスン。 少しカラダを動かしたい人に丁度良いレッスン
アロマヨガ ★	【初心者おすすめ】 100%天然植物精油の香りに包まれながら心と身体のバランスをおだやかに整えていきます。
小顔フェイシャルヨガ ★★	表情筋エクササイズ、小顔調整法、骨格調整法を行いながらポーズを取り、ステキな表情にしてくれるヨガ。美容が気になる方はコチラ。
プラーナ（呼吸法） ★	呼吸法やエネルギーのコントロールについて学びます。 瞑想を深めたい方、ヨガをさらに深めたい方におすすめです。
ヴィンヤサフローヨガ ★★	呼吸に合わせて流れる（Flow）ようにポーズをとっていきます。 呼吸に合わせて動きながら精神も集中していきます。
骨盤調整ピラティス ★★	体のコア（中心）である体幹部を鍛えるポーズをとることで、体の軸がしっかりして姿勢が良くなり、また引き締め効果もあるレッスンプログラム

メディテーション ★	メディテーションとは瞑想のこと。普段忙しく働いているアタマやココロのリセットがしたい方にお勧めです。身体をほぐし、その後瞑想を行います。
アシュタンガヨガ・ピギナー ★★★	汗をかきたい方、集中したい方、体をしっかりと動かしたい方にお勧めです。決まった流れで練習を重ねていく事で、その時々自分と向き合うヨガ。
陰ヨガ ★	各ポーズを長く維持することで、心身共に深いリラクセスをもたらす静的ヨガです。筋肉を和らげ、柔軟性を高めていきます。
太陽礼拝 ★★	通常のレッスンとは異なり、太陽礼拝の練習に特化したクラス。 アーサナの体の使い方や呼吸の仕方を詳しく指導します。
立位・座位・ 逆転系アーサナ アーサナ講解★★	通常のレッスンとは異なり、アーサナ講解を行います。それぞれのアーサナを紹介。できるようにしていく、またそのヒントを得るレッスンです。
リストラティブ・ヨガ ★	【初心者おすすめ】 フロップ（道具）を使って体と心をほぐしていきます。道具や重力に身を任せて心身共に開放していきます。寝姿勢が中心。普段働きたい生活をしている方へおすすめ。
デトックスヨガ ★★	内臓を刺激するアーサナや呼吸によって、内臓を活性化し、内側からデトックスしていきます。
シェイプアップヨガ ★★★	座位から立位のポーズまで様々なヨガのポーズで身体をシェイプアップしてゆきます。汗を流してリフレッシュしながらスタイルアップしてゆきたい方必見です。
卒業生レッスン ★～★★★	YMO卒業生が担当する1Hのレッスン。 経験の場、実践力の向上のためインターンとしてボランティアで担当していただきます。通常レッスン同様にご予約いただけます。 是非、ご参加ください。

【星の見える】
★
★★
★★★
★★★★
★★★★★

動きの強度・難度・汗の量のレベル。
星の数が多くても、初心者の方も参加可能です。



【マタニティの方へお願い】

マタニティであることをお知らせください。
ヨガレッスンへの参加は、下記内容をご確認ください。

<参加者対象>

- ★安定期（16週以降～36週まで）
- ★医師・助産師およびご家族の承諾がある方
- ★体調をご自身で管理できる方
- ※オレンジ色のレッスンには、ご参加いただけません。
- ※参加可能なレッスンは、マタニティマークが記載されているインストラクターのレッスンのみとなります。
- ※また、マタニティマークに「リラックスのみ」と表記がある場合は、リラックスヨガ以外のレッスンにはご参加いただけません。
- ※上記以外で参加を希望する場合は、必ず事前にご相談ください。