

レッスン内容

リラックスヨガ★		【初心者おススメ】 座ポーズや倒れポーズ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。	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。身体をほくし、その後瞑想を行います。
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。 汗をかいてスッキリしたい方におすすめです。	アシュタガヨガ・ビギナー★★★		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。
パワーヨガ・ビギナー★★		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）	陰ヨガ★		各ポーズを長く維持することで、心身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。
骨盤調整ヨガ★★		【初心者おススメ】 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。	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。
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	立位・座位・ 逆転系アーサナ アーサナ読解★★		通常のレッスンとは異なり、アーサナ読解を行います。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。
アロマヨガ★		【初心者おススメ】 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。	リストラティブ・ヨガ★		【初心者おススメ】 プロップ（道具）を使って体と心をほどいていきます。道具や重力に身を任せて心身共に開放していただきます。 復ポーズが中心。普段慌ただしい生活をしている方へおススメ。
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。	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、内臓からデトックスしていきます。
ブリーナ（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ススメです。	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。
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ただきます。	卒業生レッスン★～★★★		YMC卒業生が担当する1Hのレッスン。 経験の後、実務の向上のためインストラクター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。
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、体の輪がしっかりと姿勢が良くなり、また引き締める効果もあるレッスンプログラム			

【星の星】
★
★★
★★★
★★★★

【星の星】
★
★★
★★★
★★★★

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。

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
- ✿ 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。

