

～レッスン紹介～

レッスン名	詳細
リラックスヨガ ★	寝ポーズや産前産後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。
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。汗をかくてスッキリしたい方におすすめです。
骨盤調整ヨガ★	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。①がリラックス系②が立位も入れて動かします。
朝ヨガ ★★	体と心を気持ちよく目覚めさせます。通勤・通学前にも最適です。一日が心地よくつきつきりとスタートしたい方へ。
アロマヨガ ★☆	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。
小顔フェイスナル ★☆	表情筋に行かないながらポーズを取り、スチキな表情にしてくれるヨガ。美容が気になる方はコナラ。
肩こり解消ヨガ ★☆	肩周り、肩甲骨の動きを意識したヨガ。デスクワークが多い方にオススメのレッスン。
ハタヨガ ★★	産後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。
シヴァナンダヨガ ★☆	呼吸法やマントラを行い決まった流れで深めていきます。いつも違った流石を楽しみたい人におすすめです。
ヴィンヤサフロヨギ ★★	一呼吸一動作で動くテンポのあるクラスです。少しずつ広がる可動域がやみつきになります！
シェイプアップヨガ ★★☆☆	引き締めの効果の高いポーズを中心に動き、血流を良くし細胞を活性化させ燃焼しやすい身体に改善していきます。
ピラティス ★★★	体幹を整え美ボディへ☆ヨガにある程度慣れた方にもぜひ取り入れて欲しいレッスンです。
アドバンスヨガ ★★☆☆	中級者～上級者向けのクラス。難しいポーズにチャレンジしてみたいという向上心溢れる方向け。
月礼拝 ★★	横の動きがメインの月礼拝。股関節をよく動かし柔軟性アップに加え、身体を大きく使うフローを楽しんでください。
陰ヨガ ★☆	各ポーズを長く維持することで、心身に深いリラクゼーションをもたらす静的ヨガです。柔軟性を高めていきます。
リストラティブヨガ ☆	プロップスを使うことによって、ポーズのより深い快適さと安定感を味わっていただけるクラスです。
メディテーション ★	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。身体をほくすその後に瞑想を行います。

～インストラクター紹介～


	宮田 奈緒 ヨガ講師・インストラクター 
	ヨガをする事で今を大切に楽しみたい方！！
	川内 ありさ ヨガ講師・インストラクター 
	ハワイ留学でヨガ、世界にyogaを広めたいという思いがあり、様々なレッスンを試行しています。
	青木 朋代 ヨガ講師・インストラクター 
	ヨガを通じて事で平穏や幸せ、温かさをそれぞれに感じてもらえたら嬉しいです！
	宮崎 敦子 ヨガ講師・インストラクター
	スタジオが多く笑顔で溢れますように♪
	野瀬 杏子 ヨガ講師・インストラクター
	身体って奥深いです。一緒に探求していきましょう！
	釜口 千尋 YMCカウンセラー・インストラクター
	ヨガで繋がれた皆さんとの時間を大切にしていきたいです☆
	碧山 奈津子 インストラクター
	ヨガもピラティスも体幹が大切！自分をコントロールする術をお伝えします。

	永島 綾 インストラクター
	ヨガで自分らしく生きていきたいという思いがあり、様々なレッスンを試行しています。
	宮崎 由季 インストラクター
	皆さまと一緒に楽しい時間を過ごしたいと思います♪
	ショウ エン インストラクター
	楽しく一緒にyogaを深めましょう☆
	野島 真莉子 インストラクター
	ヨガを通して繋がった人達とつながり、皆さまと共に成長していきたいです。
	坂口 美幸 インストラクター
	田中 文子 インストラクター

【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。
※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。



Facebookで随時
最新情報配信中！



アプロもやっ
てます！



※レッスンは先生の都合により代行になる場合がございます。
※レッスン内容は変更になる場合もございます。
※スケジュールは毎月変動の可能性がございます

ヨガアス
リーの人も
チェックし
てね！
ブログ限定
の特典形多
かもー