

～レッスン紹介～

レッスン名	
リラククスヨガ ★	寝ポーズや座り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。
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。一日が心地よくすっ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。
小顔フェイスシャル★☆	表情筋に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。
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★★	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。
シヴァンダヨガ★☆	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。いつもと違った流派を楽しみたい人におすすめです。
ヴィンヤサフローヨガ ★★★	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れ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、心身共に深いリラククス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。身体をほぐしその後瞑想を行います。
アンシュタンガヨガ ★★★☆	太陽礼拝をベースにある程度の流れが決まっているもの。集中力を高め、心と身体の浄化ができます。


通常レッスン	初心者おススメレッスン
--------	-------------

	白岩 由紀子 ヨガ講師・インストラクター 
	ココロとカラダを健康に!!ハッピーで楽しいヨガ♪をお届けします!!笑顔で素敵な1日を
	川内 ありさ ヨガ講師・インストラクター 
	ハワイ校でTTを取得。世界にyogaを伝えたいという思いが あり、愛あるレッスンをお届けします。
	青木 朋代 ヨガ講師・インストラクター 
	ヨガを続ける事で平和や幸せ、豊かさの花をそれぞれに咲かせ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
	スタジオが多くの笑顔で溢れますように♪
	野淵 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！
	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。
	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♪

【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！








アプロもやっています！



※レッスンは先生の都合により代行になることもございます。
 ※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

ヨガマンスリーの人も
チェックしてね！
ブログ限定の特典あるかも～

	野島 真莉子 インストラクター
	私が出会えて良かったと思えるヨガを、皆さまとも共有できたらと思います。
	田中 文子 インストラクター
	“Practice and all is coming” 一緒にヨガの練習を通して呼吸を、身体を心を整えましょう！
	坂口 美幸 インストラクター
	ヨガを通して皆様と出会えたことに感謝致します。皆さんはどんな自分になりたいですか？その想いをぜひ聞かせて下さい！
	的場 草風 インストラクター
	笑顔沢山でパワフルな空間を作れればと思います♡ ヨガを深めて、幸せな時間を一緒に過ごしましょう☆
	貴島 唯 インストラクター
	自分を見つめ直す時間や、ほっと安らぐ繋がり場になりますように。