

















## ～レッスン紹介～

通常レッスン・初心者さんにもおススメ		強度が高めのレッスン・慣れてきた方に		オリジナルレッスン※下記レッスン以外		イベントレッスン 90分 ※2,500円 ※別途予約必要			
リラクソヨガ	運動量の少ないクラスです。座位を中心につかれた身体をほぐしていきます。疲れが溜まっている方におすすめです。ヨガクラスに慣れていない方にもおすすめです。	ヴィンヤサフロー	呼吸と動作を連動させ、流れるように進めていくクラスです。一呼吸一動作で動く事で瞑想のように集中力が上がっていきます。		白岩 由紀子 ヨガ講師・インストラクター		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♪	
骨盤調整ヨガ	骨盤周りの筋肉を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤に関わる筋肉の緊張を緩め、鍛えながらバランスを整えていきます。	パワーピギナー	現代人の体型やライフスタイルに合わせて、立位のアーサナ動きを取り入れたクラスです。じつじつとアーサナを味わえるレッスンです。(初心者OK)		川内 ありさ ヨガ講師・インストラクター		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。	
小顔フェイスシャルヨガ	表情筋を動かし、顔のむくみ解消、しわやたるみの改善など様々な効果が期待できます。合わせてリンパ節を刺激するアーサナを行う事でより効果を感じることができクラスです。	パワーヨガ	ピギナーに慣れた方向け。ダイナミックなアーサナ動きを取り入れたクラスです。運動量が多く身体能力の強化と集中力を高めることができます。		青木 朋代 ヨガ講師・インストラクター		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！	
肩こり解消ヨガ	姿勢改善や血行促進に効果のあるアーサナを行い、肩の可動性を改善・予防するクラスです。デスクワークが多い方にもおすすめです。	シェイプアップヨガ	エクササイズ要素の強いクラスです。筋肉を意識しながら動いていきます。代謝を上げていく事で健康的なボディラインへ導きます。		宮崎 敦子 ヨガ講師・インストラクター		坂口 美幸 インストラクター	ヨガを通じ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！	
リフレヨガ	足裏の反射区をほぐし内臓や身体全体へアプローチしていきます。合わせてアーサナを行う事で相乗効果が増し、デトックス効果の高いクラスです。	太陽礼拝	太陽礼拝のアーサナを中心に身体の使い方を伝えます。呼吸に合わせて動くようにポーズのポイントを押さえてお伝えしていきます。ピギナー向け		野淵 杏子 ヨガ講師・インストラクター		田 伸佳 インストラクター	明るく、元気でエネルギーに☆自分なりの心地よさの追求していきましょう。出逢えたご縁に感謝です！	
フローヨガ	動きを止めずに流れるようにアーサナを行います。連続したアーサナを呼吸に合わせて繰り返すことで自分の内側へと意識を向けやすくなります。集中力が高まります。	アシュタンガヨガピギナー	伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ピギナー向け。ヨガクラスに慣れてきた方におすすめです。60分クラス		碧山 奈津子 インストラクター		青木 亮子 インストラクター	心と体の活性化。ヨガを通じて皆様の心身が充実し新たな発見、喜びなど様々な事を感じてもらえたら嬉しいです。	
朝ヨガ	1日が過ぎやすくなるように、まだ目覚めていない身体を少しずつほぐしていきます。1日の始まりを有意義に過ごしましょう。	アシュタンガヨガ	伝統的なヨガの流派の一つ。アーサナの順番が決まっています。呼吸と動きを連動させながらダイナミックに動いていきます。ピギナークラスに慣れてきた方におすすめです。60分クラス		永島 綾 インストラクター		浦上 日向子 インストラクター		
アロマヨガ	精油の香りにつつまれながら心と身体を整えていきます。精油には様々な効果効能があり、それに合わせたアーサナを組み合わせて行っています。	シヴァナンダヨガ	伝統的なヨガの流派の一つ。決まったシークエンスで心身のバランス感覚を取り戻していきます。		ヨガやピラティスを通して客観的に自分を観察し、精神面も同時にコントロールしていきましょう。				
デトックスヨガ	むくみが気になる方におすすめのクラスです。深い呼吸を繰り返すことでデトックス効果も高まります。身体に悪影響をもたらす老廃物の排出を、意識的に行うクラスです。	アドバンスヨガ	難易度の高いアーサナにチャレンジします。パワーヨガなどのレッスンに慣れてきた方、体の使い方・動かし方が深まって来た方におすすめ。						
月礼拝	月礼拝は太陽礼拝と同様に立位のアーサナがメインです。月のエネルギーとリズムを感じながら体をゆったり動かすことで心が休まり安眠にもつながります。	ピラティス	リハビリを目的に考案されたピラティスは体幹のインナーマッスルを動かし人間が本来持っている身体の機能を正常化し、生きるための活力を最大限に引き出します。年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズです。自分の体をコントロールする使い方を習得するクラスです。※黄色はピギナー向けクラスです。※オレンジは、何度かレッスンに参加したことがある方						
陰ヨガ	中国の「陰陽五行」の思想に基づき、強くならず「陰」のエネルギーを抑え、アーサナを深い呼吸とともにゆっくりと保持し「陰」のエネルギーで整えていくクラスです。	ピラティス	ニューヨークのバレエダンサーによって作られたプログラムであり3つの要素【バレエ・ヨガ・フィットネス】を組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。						
リストラティブヨガ	リストラティブヨガは、「アロウズ」(補助道具)を使ってポーズを行うヨガです。心身を深くリラックスさせ積極的なりラクゼーションを重視します。長い時間をかけてホールドし、全身の疲労回復はもちろん、精神の不調も回復します。	バレト	ヨガの哲学を学んでいくレッスンです。座学が中心となります。マットの外で、ヨガの学びを日常に活かせるようになっていくクラスです。						
美脚ヨガ	日々重さの影響を受け、硬くなった下半身を動かし血流の改善、むくみ解消疲れの軽減などにアプローチしていきます。	ヨガ哲学	アーサナの形を一つ一つ丁寧に説明していきます。ポーズの形に不安がある方にもおすすめです。アーサナのポイントも確認できます。						
ハタヨガ	陰と陽が織りなす体内エネルギーに意識を向けながら、アーサナと呼吸法を行うクラスです。正しい呼吸法を行うことでリラックスし精神面を整えていきます。	アーサナ読解	※各校でオリジナルのレッスンを実施します。予約する際には、【オリジナルレッスン】を選択してください。						
ヨガ棒	ヨガ棒を使ってレッスンをします。初心者の方、肩の力が抜けやすくなり、楽にポーズが取れたり、更に正しい位置でポーズが取れたり、体の変化を感じ取りやすくなります。	オリジナルレッスン	※各校でイベントレッスンを実施します。90分：2,500円となります。※別途予約が必要で。						
メディテーション(瞑想)	静的ポーズを中心に全身の筋肉を動かしながら整えていきます。瞑想や呼吸法を行います。	イベントレッスン							
プラーナ	ヨガの教多くある呼吸法をしつくりっていきます。いつもの呼吸が速く感じる方やストレスが溜まっている方にもおすすめです。呼吸の通りやすしなやかな体を目指してみよう。								



【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  
★体調をご自分で管理できる方

※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。

アプロモもやっています！

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～

※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あります