

《プログラム紹介》

★インターネットからご予約いただけます★



佐藤 茉美

THE 基本

本を知ると、ポーズが、動作が変わります。
自己流になっていないか確認しませんか？

いつものレッスンの効果もUP!!

スクィーズスペシャル

ねじり方にポイントあり。

くびれたウエストやきれいな二の腕
色気のある背中をつくっていきます。

昔になる前に自信のある身体を貴女に・・・♥

フロウデトックス

流れる動きで心身ともにデトックスしていきましょ
う!

ゆったり大きく身体を動かしていきますので
デトックス・冷えやむくみの解消・美脚・ヒップアップ

柔軟性アップ

身体がやわらかいと心も動作も美しくなり
健康にも繋がります。

女性らしいしなやかな身体をGET!!

インナービューティー

外側だけではなく、内側からもケアすることで
より美しい貴女に出逢えるはず・・・!

体幹強化!!

プレミアムスペシャル

プレミアム参加者集合!!

ベーシック60でシェイプアップ

体を引き締めたい、ダイエットしたいけど、
運動量の高いクラスは難しい...

そんな方は、ぜひご参加下さい!

バレエエクササイズ

音楽に合わせて♪

バレリーナのようなしなやかで美しい身体作りを☆



斉藤 みな子

肩こり解消ヨガ

プログラム制作者によるレッスン。

腕や肩まわりの使い方をご説明致します。

腕の使い方が変わると
肩こりを解消できるだけではなく、
姿勢改善や
ウエストまわりの引き締めにも効果があります。

スタンダード拡大版

美姿勢、やさしいボディメイクのレッスン。

肩甲骨や股関節の使い方を覚えて、
理想の身体を手に入れましょう!

アンチエイジングの秘訣をお伝え致します。



浜田 智恵

女性の為のヨガ

女性にとって「骨盤」ですごく大切。

骨盤が立たない、
股関節が開かない、
なんとなく気になったままにしていますか?

女性特有の悩み・症状に効果なポーズをとり、
骨盤内の環境を整えます。

陰ヨガ

体を動かし強化を伴う「陽ヨガ」とは異なり、
小さな動きで各ポーズを長くホールドします。

関節や靭帯や腱など結合部分をゆっくりと広げ、
人間本来の柔らかさを取り戻すヨガ。

更には東洋医学に基づき、
体の主要な臓器につながる経絡を刺激しながら、
気の流れを整え、内臓機能をサポートしたり
免疫機能を高める効果があります。

ご自身の体と向き合い、悩みやトラブルを改善しま
しょう★

呼吸を深める

ヨガの正しい呼吸の仕方を学びます。

さらに呼吸を心地よく行えるよう、
上半身ほぐし・下半身強化します。

内臓を整えたり、肩背中凝りの解消など、
体の悩みやトラブルの改善にも効果あり★

八支則

ヨガの哲学、ヨガのお話。

今日は気分を変えて、そんなお話から始めてみませんか?

ヨガがもっと好きになる!
レッスンが楽しくなる!
いつもハッピー&ポジティブになれるそんなお話です
♪

お話のあと、体を動かし実践します!

99% practice 1% theory



山本 真衣

月礼拝

縦に力強く身体を動かす太陽礼拝に対し、このコースでは横の動きで女性らしくしなやかに身体をうごかします。

くに股関節回りをほぐす動きも多くでてきますので、レッスン後はいつもとは違ったご自身の身体の変化を感じられるコースです。

ゆっくりと大きな呼吸で気持ちよく全身を緩め、ほぐしていきましょう！

骨盤調整ヨガ

上半身と下半身をつなぐ一番大切な場所、骨盤まわりをしっかりと気持ちよくほぐしていくコースです。

骨盤まわりがほぐれることでむくみの改善につながったり、また姿勢もキレイに整います。

お身体の歪みが気になっている方も是非ご参加下さい。

ボディメイクヨガ

正しい位置でしっかりとポーズをとることでお身体のラインが変わるスピードが一気に早まります。

ポイントをお伝えしながらレッスンをを行いますので夏に向けてボディメイクしたい方にピッタリのレッスンです。

ダイエットが目的のあなた！ぜひご参加をお待ちしております♪



三浦 由紀美

セルフメンテナンスヨガ

体の変化は

- ①自分を知る
→どこが硬いか、筋肉が弱いか？（姿勢チェック）
- ②硬さをほぐす
→ほぐすことで血流が良くなり効果的に筋肉が働く
- ③意識して使う
→正しいヨガのポーズを体が受け入れやすくなる。
- ④柔らかな筋肉になり、ポーズが効果的に入り、姿勢が良くなる。

自分で出来る体のほぐし方を身につけましょう♪
これからのヨガポーズの入り方が変わります。
柔らかさは若さの秘訣です。

肩甲骨美人ヨガ

肩こり、顔のむくみ、背中のだるみ、バストの垂れ…

気になるお客様へ。

予防したいお客様へ。

頭の重み、腕の重みを支えているのは肩甲骨。

正しい肩甲骨の位置へ、少しでも近づけ、いい姿勢になり姿勢美人へ変身しましょう！



笠原 薫

アロマデトックス

アロマの香りの中で心と身体を整えます。

前半は太陽礼拝を使い、集中力を高めながら少しだけチャレンジポーズも行います。
柑橘系の香りを使用することでデトックス効果、ストレス解消効果を高めます。

後半はローズの香りで、リラクゼーション効果を高めます。

ゆっくり呼吸し、緩めながら動くことで筋肉と心を休めます。

レッスン後は自律神経が整い、達成感がありながら心を穏やかにする事が出来ます。

パワーヨガ

太陽礼拝を使いながら、いつもと違うポーズにチャレンジします！
とにかく沢山動きたい方、お待ちしております！





國分 佐和子

美脚ヨガ

ダイエット頑張っているのに脚が太いまま・・・
そんな悩みを抱えている方は多いはず☆

脚が痩せにくいのは体の使い方が違うからかも！？

ヨガのポーズで十分に美脚になります！！

ヨガを始めて間もない方、ベテランの方、
一度ポーズのとり方から体の使い方まで、
丁寧にヨガをやってみませんか？

美尻ヨガ

夏が近づき、体のラインが気になり始めている方は是非！

一緒にヒップアップ！

★美尻★を目指しましょう♪



嵐田 由宇

股関節調整ヨガ

股関節とは体の真ん中で骨盤と切り離せない大切な所。

骨盤や体幹部と密接な関係があり、
血管やリンパ、神経も集中している部位です。

股関節の動きは6種類あります。

ヨガの練習を行う時、
股関節を意識せずにいられるポーズは無い
といってもいいでしょう。

自分の股関節の状態を知り、
効果的に体に利かせられるようにしていきます。

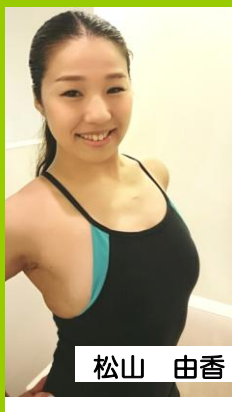
肩甲骨調整ヨガ

肩甲骨には、
挙上・下制・前進（外転）・後退（内転）・上方回
旋・下方回旋
という6つの動きがあります。

この動きを正しくマスターすることで
肩甲骨は自力で正しい位置に戻すことができ
可動域を広げることができるのです。

腕は肩関節から始まるのではなく
肩甲骨から腕ということを意識することで
様々な変化が起こります。

自分の肩甲骨の状態を知り、
効果的に体に利かせられるようにしていきます。



松山 由香

ベリーダンス

ベリーとは“お腹”という意味

お腹周りを音楽に合わせて楽しく動かすことで
お腹の引き締めやくびれにつながります。

初心者の方も楽しく踊りながら

ベリーダンスの雰囲気を楽しみましょう！！

体リセットヨガ

ゆっくりとした呼吸に合わせて、全身をまんべんなく
ほぐせるようアーサナを組んでいます。

呼吸を意識してポーズとりながら
心も体もすっきりとリセットさせていきましょう。

