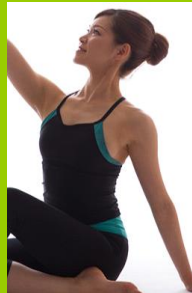


《プログラム紹介》

★インターネットからご予約いただけます★



佐藤 菜美

ポーズが決まればすべてが叶う 初級編

基本を知ると、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！！

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！！

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！



浜田 智恵

女性の為のヨガ

女性にとって「骨盤」がとても大切。

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いませんか？

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★



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。

骨盤コース拡大版

テクニカルアドバイザーによる、骨盤コース拡大版

太陽礼拝コース

前半は太陽礼拝の基本の動きをご説明いたします。
後半は太陽礼拝に様々なアサナを加え、アクティブに動き
ます。



兼平 愛

美脚ヨガ

リンパマッサージで通りを良くして美脚効果が高いポーズを行い美脚に導くコース

美脚に繋がるヴィンヤサ

フロウコースで行うヴィンヤサを美脚に繋がる為のポイントを教えるコース

月礼拝

冬縮こまりやすい身体の前面をヴィンヤサスタイルでゆったりとした呼吸と共に伸ばしていくコース
終わった後腰周りのむくみが取れてスッキリします

アーサナの基本と応用

ポーズの基本さえ知れば、あとはすべて応用。だからこそ基本が大切。
基本のポーズをいくつか実践し、チャレンジポーズへと導きます。基本を知りたい方、中難易度のポーズにチャレンジしたい方、是非ご参加ください。



山本 真衣

月礼拝

月礼拝では三日月のポーズや三角のポーズなどヨガの代表的なポーズを輪のようにつなぎながら丁寧な呼吸とともにゆっくり身体をひらきまわす。
夜ごとに形を変えるつきのように私たちの心と身体もかわっていきます。
その変化やありのままの自分を受け入れる月礼拝はそんなしなやかな心も養うことができるシークエンスです。

下半身引き締めヨガ

英雄Ⅰ パールシュポッターナ
英雄Ⅲの3つのポーズを極める
為のポーズの練習をしていきます。
美脚、ヒップアップを手に入れたい方におすすめのレッスン
初心者の方から受けて頂けます。

ボディメイクヨガ

少し運動量がおおいレッスンです。
全身をバランスよくしっかり動かすことで身体のラインをきれいに引き締めていきましょう！！
使い方を身に着けることで普段のレッスンの受け方も変わります。
代謝もしっかりとあげていけるようにインナーマッスルを使うことを意識して行いましょう。

基本のポーズを極めるヨガ

ベーシックを中心に正しい位置でポーズをとることでそのポーズの効果を実感していくレッスンです。
身体の変化につながるようにご自身の今の稼働域・柔軟性で正しく身体が使え場所を見つけていきましょう。



三浦 由紀美

セルフメンテナンスヨガ

セルフマッサージをおこない効果的にヨガのポーズを行います。
いつもよりも深い伸び、いつもよりも深い気持ちをご一緒に体感しましょう♪
終わったとは3センチは足がのびるかも？！

美姿勢ヨガ

正しい姿勢とは？？？
姿勢を正すための筋肉と向き合い変化を感じましょう。
骨盤底筋と向き合い、下腹ポッコリとサヨウナラ♪
美しい姿勢で人生をハッピーに♪

スーパー腸腰筋ヨガ

眠っている腸腰筋を目覚めさせましょう！！
引き込み、締め、伸ばす！！の繰り返しで
全身スーパースッキリ！！
特に下半身が気になるお客様集まれ♪

スローフローヨガ

ゆったりとのんびりと・・・
呼吸が入りやすくなるセルフメンテナンスを行います。
座りから少しずつ立位ポーズを行い、立位座り、あおむけと呼吸とヨガのポーズとともに、体のつまりが抜けていく感覚と一緒に味わいましょう♪
スーパーデトックスクラスです。



菅原 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

太陽礼拝をベースに、全身を有効的に動かし、脂肪を燃焼
 していきます。今回は『足バージョン』沢山呼吸してみっちり
 動いて、なりたい身体を目指しましょう！！

骨盤コースを極める

通常のポーズをより骨盤周辺に効かせるアプ
 ロー方法を伝授します。



國分 佐和子

アロマヨガ

～心地よい香りと共にリラックスした時間を～
 マッサージもとり入れて、
 体の奥…深層筋にも刺激☆
 ゆったりしているのに汗が沢山！
 そんなレッスンを目標します♪
 日頃のモヤモヤを全部出しましょう。

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♪

リンパデトックスヨガ

リンパは老廃物を運ぶ大事な役割がある為、流れが悪くな
 れば体の不調からメンタルの不調まで様々な原因につな
 がります。

下記のチェックシートで1つでも思いあたる箇所が
 ある方は是非ご参加下さい。

- リンパが滞ると大変・・・
 チェックシート
- 風邪をひきやすい
 - 女性ならではのトラブルが増えた
 (子宮や卵巣など婦人科系のトラブル..etc)
 - ストレスを感じやすい
 - シミ・皺ができて早く老け顔になった気がする
 - 脂肪が燃焼しにくく、太りやすい
 - 体温が下がりがち、体が冷えやすい



嵐田 由宇

お腹へ凹ませヨガ

ヨガを続けてきて、四肢や背中には引き締まったのに下腹部
 のポッコリだけがなかなか取れない……感じたりしません
 か？
 脂肪は体のゆるんでいる所につきやすいと言われていま
 す。このコースではお腹を凹ませた状態の意識付けとお腹
 まわりの筋肉強化ポーズで引き締まったお腹を手に入れる
 方法を実践していきます。

柔軟性アップヨガ

身体が硬い。前屈が苦手。思うようにポーズが取れない。
 部分的な硬さを取り除き、動きやすさを手に入れるクラスで
 す。

股関節調整

股関節はカラダの真ん中で骨盤と切り離せない大切なと
 ろです。骨盤や体幹部と密接な関係があり、血管やリンパ
 神経も集中しています。
 ヨガを行う時、股関節を意識せずにいられるポーズは無い
 といってもいい位に重要な部位。
 自分の股関節の状態を知り、調整し、股関節を使うポーズ
 で体を調整していきます。



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!!

アロマデトックスヨガ

ゆっくりとした呼吸にあわせじっくりと身体を動かすことで
 身体の深層部のコリをほぐします。
 どなたでも安心してご受講頂けるコースです。

ピラティスヨガ

ピラティスの要素を取り入れコアの筋肉にアプローチをか
 けて行きます。
 体幹が弱い方・お腹周りの引き締めたい方におススメな
 コースです。

