

プログラム・運動量(星の数)		内容
Relax ★	<p>はじめてのヨガ 初心者や体が硬い方</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>肩甲骨周りや上半身を中心にほくすヨガを行います。 肩甲骨をほくすことで肩回りや腰まで柔らかく上半身をスッキリ整えます。</p>
	<p>夜ヨガ 今日の疲れを完全リセット</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>優しいポーズで今日の疲れをリセット。 寝つきが悪い方や眠りが浅い方におすすめのクラスです。</p>
	<p>ゆるめるヨガストレッチ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>全身を心地よくほくしながら 深い呼吸とともに一緒にストレスを解消していきましょう。</p>
骨盤ケア ★☆☆1.5	<p>骨盤底筋を鍛えるヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>骨盤底筋を鍛えるヨガを行います。 インナーマッスルを鍛えて骨盤周りをほくします。 出産を経験されている方や生理痛が重い方、 更年期の不調が気になる方におすすめのヨガです。</p>
	<p>股関節周りをほくす骨盤ほかほかヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>骨盤周りを優しくほくす冷えやすい腰回りやお尻を温めます。 お尻の大きな筋肉、大殿筋をほくします。</p>
	<p>(夜)1日の終わりにやさしい骨盤メンテナンス</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>骨盤を中心に全身を整えてバランスの良い美しい姿勢へと導きます。 寝たままできるポーズを多めに行います。</p>
Basic ★★	<p>朝ヨガで身体スッキリエナジーチャージ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>朝寝起り固まりやすい体をスッキリ整えながら呼吸に合わせて動きます。 内臓機能も活性化させ 1日を気持ちよくスタートするのにおすすめのポーズを行います。</p>
	<p>自律神経のバランスを整える月ヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>自律神経のバランスが乱れるとイライラや不調の原因となります。 ゆったりとした呼吸とともに今日1日の疲れを取り、 一緒に整えていきましょう。</p>
	<p>歪みを整える美姿勢ヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>巻き肩や猫背が気になる方におすすめ。 体幹を使うポーズを多く取り入れて体の歪みを整え美姿勢、 疲れにくい身体をつくります。</p>
Detox ★★	<p>老廃物を流すデトックスヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>セルフマッサージを取り入れながら老廃物をごっそり流します。 アンチエイジングにも効果的なポーズを行い内側からきれいに。</p>
	<p>腸活美人ヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>ゆったりしたポーズで体を温めながら 内臓機能の働きを高め出しやすい体作りを行います。 なんとなく不調を感じている方や 体が重い、だるいと感じている方にもおすすめです。</p>
	<p>運動不足解消デトックスヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>下半身を力強く使いながら代謝をアップさせ、免疫力も高めていきます。 日頃の運動不足をヨガで解消しましょう。</p>
【ゆくりえ・射水】 スタンダード・ フロー 【大森】 ビューティー・ フロー ★★★	<p>初めてのフローヨガ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>運動量が多いクラスを受講してみたいけど ついていけない心配・・・と思っている方へ。 呼吸に合わせてゆっくり動いていきますので 安心して受講していただけます。</p>
	<p>モーニングフロー</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>朝の新鮮なエネルギーを身体いっぱいに取り込んで、 より良い1日になるようにアクティブに動きましょう。</p>
	<p>癒しのリラックスフロー</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>流れるような動きと呼吸で リラックス効果を高めながら気持ちよくポーズを行います。 最後は至福のシャバサナでココロも身体もリフレッシュ。</p>
チャレンジ・ フロー ★★★☆☆3.5	<p>チャレンジ・フロー</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>太陽礼拝から、バランスポーズ等、 より難易度の高いポーズも取り入れて動きます。 体力に自信のある方、シェイプしたい方にお勧め。</p>
スタイル アップ・ エクササイズ ★★★	<p>スタイルアップ・エクササイズ</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>ヨガのポーズと筋力トレーニングで効果的にスタイルアップを目指します。 二の腕・ヒップ・ウエスト等バランスよくアプローチし メリハリあるボディラインに。</p>
イージー・ フロー ★★★☆☆2.5	<p>イージー・フロー</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>呼吸と動きを合わせて流れるように連続した動きを行います。コア(体幹部)の強化 と、内側からの燃焼を促し、各内臓への酸素・血液の供給を高め気持ちよく引き締 まった美しいボディを作ります。</p>
コアバランス ★★★☆☆3.5	<p>コアバランス</p> <p>美容 ストレス発散 姿勢改善 燃焼</p> <p>リラックス 柔軟性 パワー</p>	<p>様々なバランスポーズにチャレンジすることで集中力を高めます。不安定さを楽し みながら体幹(コア)を鍛え、全身のシェイプアップや美しい姿勢を目指します。</p>