

ヨガの華 プログラム内容(フロア一編)2025. 1~

レッスン名	内容	強度	同時配信ZOOM
ビギナースヨガ	ヨガ初心者向けのクラスです。呼吸の仕方、ポーズ1つ1つ丁寧にお伝えします。身体が硬くても大丈夫です！ ヨガを通して、身体が喜ぶ感覚と一緒に味わいましょう。	★	▲
アロマヨガ	いつもより呼吸に意識が向きやすいアロマの環境でヨガをしましょう。 ゆっくり動きながら、身体を整えていきます。	★	×
セルフケアヨガ	セルフケアヨガでは季節や天候に合わせて呼吸、ポーズ、ケアをやっていきます。心地よく毎日を過ごせるように 身体の声を聞きながら 動いていきます。	★	×
陰ヨガ	1つのポーズを時間をかけて行う事で、身体をじっくり内観する時間へ導きます。身体の緊張をほぐすと共に、心の緊張も解きほぐしていきます。	★	●
ナイトヨガ	1日の終わりに深い呼吸を味わいながらゆっくりと体を動かし、心の疲れや緊張を解いていくリラックスクラスです。	★	●
朝のリフレッシュヨガ	太陽礼拝をベースに週末を元気に過ごせるよう、全身を動かして温めています。	★★	×
ヴィンヤサフローヨガ	このクラスでは一呼吸一動作で流れるように動いていきます。ポーズを繰り返すごとに集中力を高めながら身体への変化、呼吸と身体がつながる心地よさを感じていきましょう！	★★	×
朝ヨガ	呼吸に意識を向けて1つ1つのポーズをゆっくりと丁寧にとっていきます。朝ヨガでスッキリ目覚めて元気に1日をスタートしましょう！	★★	×
シェイプアップヨガ	太陽礼拝をしっかりと取り入れた運動量が多めのクラスです。 筋力アップ、身体の引き締めにも効果的なクラスになっています。	★★★	●
かんたんピラティス	ピラティスの呼吸や姿勢を説明しながら基本となる動きを中心に行うクラスです。	★	×
ピラティス	充分にストレッチをした後、体幹を使ったワークを行います。 呼吸を意識して身体を動かしてみましょう。 新しい気付きがあるかも知れません。	★★	×
骨盤調整	骨盤を中心に体を整える、骨格調整のクラスです。 季節に合ったケアを提案し無理なく続けられる内容となっております。	★	×
フローダンス	音楽に合わせて骨盤を調整します。ダンス経験は必要ありません！！ 日々の所作、動作のヒントがいっぱいの楽しいクラスです。	★★	×
トーニング～筋肉の調律～	ムキムキの筋肉でもふにゃふにゃ柔らかいだけでも美姿勢にはなりません。筋肉をより強く・よりしなやかに調律しましょう。	★★	×
バレトン	バレエ、フィットネス、ヨガの3つの要素を含んだ一連の動作を繋ぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。アップテンポな曲に乗せて、誰でも楽しく汗をかけるエクササイズです。	★★	×
フラエクササイズ	ハワイアンミュージックに合わせて 動いてみませんか？ 音楽とフラに癒されて身体も心もリフレッシュ!!一緒に楽しみましょう。	★	×
整顔	骨盤の状態は、顔に現れています！ 整顔レッスンでは、デコルテから頭蓋骨までを集中的にアプローチし整えていきます。 リフトアップ、肌のトーンなどお顔の印象に変化が！ 10年後の自分の為に、一緒にケアしていきましょう♡	★	(ZOOMのみ)