

# ヨガクラス紹介

## アロマリラックス

アロマの香りでリラックスすることで身体の巡りをよくし、心身の疲れを癒すヨガ。リラックス効果の高いアロマをディフューザーで焚いて、ポーズを楽しみます。

## 香りヨガ

アロマの香りでリラックスすることで身体のめぐりをよくし、心身の疲れを癒すヨガ。身体に塗ることができるエッセンシャルオイルを用いて、自分の好きな香りをチョイスできます。

## 伝統式ハタヨガ

呼吸と組み合わせポーズを行い、自身の内側へ意識を向け、集中力、前向きで穏やかな気持ち、柔軟性、体力の向上、心身のバランスを整えていきます。インドの伝統的なヨガです。

## ディープリラックス

座位のポーズを中心にゆるやかに固まった身体をほぐしていきます。仕事や家事でカチコチになった心と身体を和らげていきましょう。呼吸の気持ち良さを深く味わえるクラスです。

## アロママーンヨガ

月の満ち欠けに合わせて心と身体の不調を整え、アロマでその効果を最大限に引き出します。アロマの香りとのパワーに包まれながら毎日を生きやすくしていくヨガです。(新月・再生・浄化/上弦の月・満ちてゆく・吸収/下弦の月・活性/パワー/満月・欠けてゆく・排出)

## 和みヨガwith707

アロマの香りと共に身体をほぐし、座位と立位のポーズをバランス良く組み入れながら、リラックスしながらも適度に動いていくクラスです。

## 気巡りヨガ

ストレスや冷えなど、現代生活において滞りがちな体と心を巡らせていくクラスです。循環がよくなることと免疫力もあがり、不調を感じている方の体質改善にも役立ちます。

## 美肌作りヨガ

“内臓の鏡”とも言われるお肌。このクラスではヨガ・ツボ押し・マッサージをメインに季節に合わせた美肌食材をご紹介します。ノーファンデーション&艶々美人肌を目指すクラスです。

## 陰ヨガ

筋肉をほぐし、心身を深く緩ませ、癒すヨガ。座位ポーズが中心で、ひとつひとつのポーズを長い時間保持するのが特徴。“陰”のエネルギーを心と身体に浸透させ、バランスを整えていきます。

## 香りと癒しのリリースヨガ

アロマの香りでリラックスしながら、呼吸とポーズで心身を解放していくヨガです。不要な感情やストレスを手放すのに最適です。

## ローリングリストラティブヨガ

ボールとブロック、丸めたバスタオルなどを使い、筋膜リリースをしながら行う気持ちの良いヨガです。1日の疲れを溜めない、夜にピッタリのクラスです。

## ハタヨガベーシック

ハタヨガは身体をつかったヨガの総称。ヨガの基本をバランスよくとり入れたベーシックなクラスです。

## 身体作りヨガ

5年後、10年後、、、その先も元気に過ごせるよう“自分の健康は自分でつくる”をモットーに年々弱りがちな身体を強化し体質改善を目指していくクラスです。

## 太陽と月のアロハヨガ

ハワイアンミュージックにのせて香りを楽しみながら、太陽の光、そして自然の恵みをチャージし、内側からデトックスするヨガです。

## 子宮美人ヨガ

環境や毎月の月経、ライフステージの変化でゆるぎやすい女性の心と身体を整えるヨガ。身体の外側の力みを抜き、骨盤底筋などのインナーマッスルが動く身体作りをし、生理痛や尿漏れなどの悩み解消へと導きます。

## 漢方的ダイエットヨガ

“太る原因”は人それぞれ。このクラスでは漢方ならではの知恵を取り入れ体質に合ったダイエット法を学びながらレッスンしていきます。体質改善したい方にもオススメのクラスです。

## 骨盤調整ヨガ

骨格をニュートラルに整えていくヨガ。骨盤はもちろん脊柱や肩甲骨にもアプローチします。腰痛や肩こりを改善、美しい姿勢やスタイルをつくり、代謝アップにもなります。

## 響きヨガ

マントラやディジュリドゥの響きを体感できるクラスです。ポーズ・呼吸・瞑想をバランスよく行っていきます。

## フラヨガ

フラとヨガの動きを一緒に行います。フラで楽しく身体を動かしながら、ヨガでご自分の内側を意識して整えていきます。静と動の動きをハワイアンミュージックにのせて行うので、楽しくダイエット効果にも繋がります。

## ヨガニードラと四季のヨガ(80分)

四季のリズムや変化にあわせて、心身の調子を整えていくヨガと+眠りのヨガといわれる長めのシャバ(アーサナ(横になったリラクゼーションポーズ)をとり、潜在意識にアプローチするヨガニードラをとり入れたクラスです。

## 音ヨガ(80分)

クリスタルボウル シンキングボウル、音叉、声など、音の力を用いた癒しのヨガです。音は耳で聞くだけでなく、全身で響き体感するもの。緩やかなポーズで解れたカラダとココロに、音は振動とともに深く浸透していきます。

## 自然療法とヨガ(80分)

ヨガを実践し始めると、食べる物や使う物、環境なども気になり始めます。季節に合わせた身体のケア、不調を改善する方法、身体に必要なもの unnecessaryなものなど、+αの座学を含めながら、ハタヨガでより深く自分を観察していくクラスです。

## アーユルヴェーダヨガ(80分)

約5000年前にスリランカ・インドで発祥した世界最古の医学。病気をなくすだけでなく、心身のバランスを保つことで抵抗力をつけていきます。個々に合ったポーズ、呼吸法を行い、自分と向き合うことで、心身の調和を図ります。

## フロー

太陽礼拝を中心に呼吸に合わせて流れるようにポーズを連続して行うクラスです。柔軟性や体幹の筋力を高め、体力もつきます。デトックス効果も高く、気持ちよくリフレッシュできます。

## 朝の目覚めのフロー

朝一番の体と心をほぐしていくように、深い呼吸に合わせて、太陽礼拝を中心としたフロースタイルで気持ちよく動きます。体を動かすことで、心身共にすっきりしていきます。

## 太陽と月のフロー

太陽礼拝と座位からの月礼拝を行う女性的な動きも含まれるフロークラスです。流れるように気持ちよく動きましょう。股関節を柔軟にした方や足の筋力をつけたい方にもおすすめです。

## 香りフロー

好きなアロマの香りをつけて、太陽礼拝を中心に伸び伸びと身体を動かし、リフレッシュしていきます。週末の朝を気持ちよく過ごすクラス。

## アシュタンガヨガ

太陽礼拝から立位、座位、逆転、フィニッシングまで、ポーズの順番が決まっており、呼吸と動きを連動させて流れるように体を動かすダイナミックでエネルギー溢れるヨガです。この連動した動きが、集中力を高め、体の内部から激しい熱を生み出し、心と体の浄化を導きます。

## ハタヨガプログレス

浄化法(シャトカルマ)・印相(ムドラー)・調気法(プラーナーヤーマ)・瞑想(ディアーナ)などの古典ヨガの内容を含み、難しいバリエーションポーズにもチャレンジします。ヨガを深めたい方に。

## ピラティス

体幹強化を目的としたクラス。関節に負担をかけることも無く、強度はご自身で調節出来るので、初めての方にもオススメです。

## ママベビーヨガ(60分)

ゆるやかなポーズをメインに、産後の骨盤ケア、育児ストレス解消やリラクゼーションにも最適です。2ヶ月～歩き始め頃までの赤ちゃん和妈妈で参加できるクラス。(お子さまサポートスタッフ付き)

## ママヨガ(60分)

ママのためのヨガクラス。歩き始め頃から未就学児のお子さまと一緒にご参加いただけます。身体をほぐし、芯から整え、疲れにくい身体を目指していきます。(お子さまサポートスタッフ付き)

## マタニティヨガ

スムーズなお産のための心と体づくりが目的のヨガ。簡単なポーズと呼吸法を行うことで心身をほぐし、むくみや腰痛といった妊娠中の不調を解消!安定期(15週～)の正常経過の妊婦さん対象

