

# クラスの紹介（1レッスン60分）

## ◇ゆるめてほぐすリラクスクラス◇

ヨガがはじめての方でも安心して参加できる  
リラクスクラスを目的としたクラス

### ハタヨガ・ビギナー

ヨガがはじめてでもわかりやすいように、丁寧に説明しながら進めます。ヨガブロックやベルトなどの使い方も学べるので、身体の硬い方やシニア世代の方も気持ちよくポーズをキープすることができます。はじめてで不安な方も安心して受けていただける推奨クラスです。

### アロマリラクスクラス

心身をゆるめるアロマの香りをディフューザーでひろげて、ポーズや呼吸を楽しみます。身体をほぐして巡りを良くすることや呼吸を深めることで、アロマとヨガの相乗効果を得られるクラスです。心地よい香り空間の中で、深い癒しを体感できるクラスです。

### 香りヨガ

好きなエッセンシャルオイルの香りを、気分や体調に合わせて個別に選べるクラスです。運動強度はゆるやかで、呼吸を深め、ポーズで巡りをよくするため、それぞれの精油の効能が得やすくなります。香りと共にゆったりとヨガを楽しむことができます。

### 漢方養生めぐりヨガ

漢方の考えである、体を支える3つの大黒柱「気・血・水」の巡りを良くしていくクラス。漢方養生の知識をお伝えして日常生活にも生かしていくことができるミニ漢方講座付き。循環がよくなると免疫力もあがり、不調を感じている方の体質改善にも役立ちます。

### 月の満ち欠けアロマヨガ

新月→上弦の月→満月→下弦の月→新月と、29.5日間を巡る月の周期。月のサイクルは、心と身体にも影響を与えるため、周期に合わせた、ヨガのポーズとアロマを取り入れたクラスで、心身のバランスを月の満ち欠けのリズムに合わせてとっていただくことができます。

### リラクスクラス瞑想ヨガ

ゆるやかなポーズや深い呼吸で身体をほぐしていき、瞑想（メディテーション）で、心を落ち着け解放していくことで、無駄な力みや概念を手放し、自然体にもどしていきます。瞑想初心者さんや、瞑想や集中が苦手と思っている方にも、気軽にご参加いただけます。

### 経絡&陰ヨガ

経絡ヨガとは、経絡やツボにアーサナや手技を使って刺激を与え、体内環境を整えていくヨガ。陰ヨガは、骨や関節部分の結合組織にはたらきかけ、可動域を高め、心身を深く緩ませるヨガで、ひとつのポーズを長め（3～5分）に保持します。内側からの健やかさを体感しましょう。

### リラヨガ（リストラティブ）

リラは竖琴。ミニハーブによる生演奏をシャバアーサナ中に行う癒し要素の高いクラス。リストラティブはボールやブロックなどを使い、筋膜リリースをしながら行う気持ちの良いヨガ。1日の疲れを溜めない、夜にピッタリのクラスです。筋膜のケアは柔軟性の向上にもつながります。

### 自律神経整え×安眠アロマヨガ

穏やかな呼吸と動きで自律神経を整え、深く質の良い眠りを促していくクラスです。無意識に頑張り続けている心身を、優しい動きで安眠モードへ。ポーズの形よりも心地よさを大切にしながら、特に背骨をゆったりと動かしていきます。安眠効果が期待されるアロマも使用します。

### 音ヨガ

クリスタルボウル・シンギングボウル・音叉などを使って、緩やかなポーズでほぐれたカラダとココロに、音の響きを深く浸透させていくヨガです。音の力をもちいたオリジナルヒーリングクラス。疲れのたまっている方や、心地よい音色が好きな方、波動調整にも。

### 舞ヨガ

アーサナで静かにキープするのではなく、心の声や音楽のリズムと共に、ゆるやかに舞うように動きを加えていきます。動きたくないときは動かさず、自然に溢れてくるものを大切に。ダンスに苦手意識がある方も、楽しく参加できる動的なリラクゼーションクラスです。

### ヒーリングヨガ

ヨガでじっくりと身体をゆるめて、手の持つ温かな癒しのパワー（レイキ：ハンドヒーリング）も使ってエネルギーを巡らせ、心身のバランスを整えるヨガ。クリスタルボウルの音色にも癒されるクラス。レイキやヒーリングの基礎を知りたい方にもお勧めです。

## ◇バランスの良いオールレベルクラス◇

中間的な運動強度で、リラクスクラスとリフレッシュの  
バランスの良いクラス

### 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です。ヨガの基本をバランスよくとり入れたクラスで、ポーズ・呼吸・瞑想の要素を取り入れて行います。身体的には、柔軟性をつけることと、体幹の筋力を鍛えること、どちらにもアプローチする内容で、日常の健やかさを高めてくれます。

### 骨盤ケアヨガ

ゆがみがちな骨盤まわりの筋肉を、ほぐすことと鍛えることで、骨格を本来のニュートラルな状態に整えていくヨガです。骨盤はもちろん、脊柱や肩甲骨にもアプローチします。腰痛や肩こりなどを改善し、美しい姿勢やスタイルをつくりましょ

### リヴィングヨガ

「生きる力を強くする」をテーマに、呼吸の力・消化器系（内臓）の力を高めることを目的としたヨガです。筋肉にもアプローチし、姿勢を整え、体幹の力をつけます。基礎代謝を高めることで体質改善を目指し、姿勢改善やボディメイクにも最適です。

### 香り&四季のヨガ

好きな香りを、気分や体調に合わせてご自身で選び、季節に合わせた呼吸やポーズを行います。四季折々の変化を感じ、毎日の生活の中でも自然を意識して過ごし、ヨガや呼吸を取り入れてもらえるようなレクチャーをします。

### 美姿勢・背骨8ヨガ

身体の大黒柱であり、チャクラの通り道である中心軸・背骨まわりを整えるヨガ。自律神経が整い、心身が安定し、美しい姿勢が自然に保たれます。背骨の8方向の動きと、ヨガの思想を重ねてお伝えするオリジナルレッスンです。

### ハタヨガ・首肩こりケア

首や肩の凝りをほぐすことにポイントをおいたクラスです。首や肩甲骨まわりの筋肉をゆるめ、全身の血液循環を改善して巡らせます。PCやスマホを使うことが多い方、首肩の凝りからくる偏頭痛にお悩みの方にもお勧めです。

### 肩甲骨&骨盤整えヨガ

肩甲骨や股関節の動きがスムーズで、可動域が広がると、身体は自由で姿勢は美しく、日常の快適さが増していきます。肩甲骨と骨盤を整えていくヨガのポーズに取り組みつつ、解剖学的な身体の理解を深め、年齢に関わらず健康美を保ちましょ

### リラヨガ（骨盤ケア）

リラは竖琴。ミニハーブによる生演奏をシャバアーサナ中に行う癒し要素の高いクラス。ゆがみがちな骨盤を中心に、骨格を本来のニュートラルな状態に整えていくヨガで動いたあとは、極上のリラクゼーションを。

### ムーンサイクルヨガ

アーユルヴェーダの知恵を生かしたヨガの呼吸とアーサナで、冷えの改善、神経の沈静化、骨盤底筋強化など、身体が本来もっている力を高めていきます。月経痛、月経不順、PMS、更年期などのフェムテックなお悩みをヨガで緩和したい方にもお勧めです。

### 季節の整体ヨガ

その季節の健やかな過ごし方や、簡単な身体の整え方を、ヨガのポーズや哲学と繋げてお伝えします。ポーズひとつひとつのアライメント（姿勢）を重視して、より効果的にするために、丁寧にとりにくんでいくクラスです。

### 太陽礼拝&瞑想・ビギナー

太陽礼拝が初めての方や、慣れている方にも、アライメント（姿勢）を確認するために、基礎を丁寧に教えるクラス。また、取り組みやすい瞑想として、長めのシャバアーサナで、フットネスを感じてもらおうアプローチをします。

## ◇リフレッシュ&トレーニングクラス◇

体幹強化やダイエットにも適した  
太陽礼拝や月礼拝をメインに気持ちよく動くクラス

### 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います。立ちポーズが多くなるため、柔軟性だけでなく体幹の筋力を高め、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るクラスです。

### ネイチャーフロー

太陽の光、安定した大地、動きを司る風や水など、自然のエネルギーを感じるように、太陽礼拝をメインに、気持ちよく動くことやイメージを重視したフロークラス。自然が好きな方や、日頃あれこれ考えがちな方のクリアリングにもお勧めです。

### 朝の目覚めのフロー

午前中、まだ朝モードの身体と心をはぐしていくように、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。身体を動かす心地よさを味わえる爽やかなクラスです。

### インサイドフロー

音楽のリズムを楽しみながら、音と呼吸を同調させてポーズをとっていき新しいフロースタイルのヨガ。流れを練習して、ラストはみんなで音楽に合わせた流れを楽しむ、達成感と爽快感のあるレッスン。気づいたらポーズが上達しているようなJOYと集中のクラスです。

### インナーフロー

コアトレや腹筋要素を組み込むことで、お腹まわりをすっきりさせ、くびれを美しくみせたり、スポーツのパフォーマンス向上にも役立つフロークラス。太陽礼拝の流れでも、コアやインナーの筋力をより意識します。

### 太陽と月のフロー

太陽礼拝のダイナミックでパワフルな動きと、月礼拝の股関節まわりをほぐす滑らかな動きをとり入れた、バランスの良いフロークラスです。陰陽のどちらも大切であることを感じることができ、強さとしなやかさを育みます。

### アドバンスフロー

通常よりもチャレンジポーズを取り入れ、よりダイナミックな太陽礼拝を楽しむクラス。アーサナのレベルアップはもちろん、できないポーズも楽しむことで、心の柔軟性もつきます。動くことやフローが好きな方に。

### 香りフロー&メディテーション

リフレッシュ系のエッセンシャルオイルの香りから好きなものを選び、太陽礼拝で気持ちよく動きます。メディテーション（瞑想）タイムには、リラクスクラスや集中に適した香りを追加して、至福の時間を過ごしましょう。フロー系初心者にもお勧めです。

## ◇体幹強化のためのピラティス◇

### ピラティス・ビギナー

ヨガとは違い、リハビリ目的で開発されたエクササイズであるピラティスの基礎を習得し、身体の土台を整えるクラス。基本的な呼吸法と動きを丁寧に実践していきますので、初めての方や基礎を確認したい方にお勧めです。

### ピラティス・ベーシック

体幹・筋力強化、バランスを整えたい方にお勧めで、ボディメイクや姿勢改善にも繋がります。基礎的な動きを使いながら、応用も行いますが、強度はご自身で調整可能なので、運動が苦手な方でも無理なく安全に行えます。

### コアを整えるフロー&ピラティス

コア（体幹）を鍛えることを目的に、ピラティスのエクササイズと、ヨガの太陽礼拝を組み合わせたクラス。フローの動きでは、たまった疲労物質を流します。体幹力をアップして、しなやかに動き、疲れにくい身体づくりを。



HPの予約サイトからチケット購入や  
レッスン予約ができます▶

