

| プログラム名       | 内 容                                                                           | 強 度  | 難易度  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| ヨガ           | 深い腹式呼吸と様々なポーズを調和させ、心身の不調や歪みを取り除き、健やかで美しい身体を作り、心を整えるクラス。                       | ♥♥   | ★★   |
| リフレッシュヨガ     | ヨガの動きをベースに身体のカミを取り除き、血流を促していきます。1日の疲れを癒し、全身をリフレッシュさせるクラス。                     | ♥♥   | ★★   |
| ハタヨガ         | 立位、座位バランスよくポーズをとりながら深層部の筋肉を使い、柔軟性のあるしなやかな身体を作っていくクラス。                         | ♥♥   | ★★   |
| アロマビューティーヨガ  | アロマの香りを感じながら、しなやかで女性らしい身体のライン作りとリラクゼーション効果のあるクラス。                             | ♥♥   | ★★   |
| ボディメンテナンスヨガ  | 簡単なヨガのポーズをとりながら、常に体重の掛け方や体の軸を意識し、左右のバランスを整え姿勢改善に繋げていくクラス。                     | ♥♥   | ★    |
| 陰ヨガ          | 1つのポーズをじっくり3分程キープすることで、普段届かない深層部位までストレッチ効果を高めていくクラス。柔軟性を上げたい方にお勧めです。          | ♥    | ★★   |
| ビギナーヨガ       | 呼吸法と基本姿勢を習得し、やさしい座位のポーズと寝ポーズでじっくり身体を温める初心者向けのクラス。                             | ♥    | ★    |
| リンパヨガ        | セルフマッサージやヨガのポーズでリンパの流れを良くし、冷えやむくみの改善をしていくクラス。免疫力アップやシェイプアップなどに効果的なプログラムです。    | ♥    | ★    |
| ダイエットヨガ      | 呼吸に合わせてしっかりと身体を動かすことで脂肪燃焼効果を高め、太りにくく痩せやすい身体を作っていくクラス。                         | ♥♥♥♥ | ★★★★ |
| ピラティス        | 呼吸を意識しながら、筋力・柔軟性・バランスを向上させ、身体のコアな部分を鍛えるクラス。                                   | ♥♥♥♥ | ★★★  |
| 美ボディピラティス    | 呼吸を意識しながら、身体のバランスを整え、インナーマッスルを鍛えていき、美しい身体を作っていくクラス。                           | ♥♥♥  | ★★★  |
| 筋膜リリース       | 専用のボールを使用し、簡単な動きで筋膜をほぐすことで、筋肉の動きの改善につながり、代謝・血流をアップさせ、心身を整えるクラス。               | ♥    | ★    |
| ストレッチ&骨盤調整ヨガ | ストレッチでしなやかな身体と美しい姿勢を取り戻し、骨盤周りを整え代謝を高めていきます。肩こり、冷え、便秘、ポッコリお腹の改善を目指すクラス。        | ♥♥   | ★    |
| ダンスストレッチ     | ジャズダンスのウォーミングアップ時に行なうストレッチのメソッドを用いて、柔軟性を高めるだけではなく、体幹強化・姿勢改善・スタイルアップを目的としたクラス。 | ♥♥♥  | ★★★  |