

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行くクラス。	♥♥	★★
アロマリンパヨガ	アロマの香りに癒されながら、セルフマッサージやヨガのポーズでリンパの流れを促します。 冷えやむくみの改善、シェイプアップなどに効果的なクラス。	♥	★★
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。	♥♥	★
肩こり改善ヨガ	肩周りの筋肉をしっかりと動かし、緊張しやすい首や肩のコリを改善していくクラス。	♥	★
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。	♥♥♥♥	★★★★
お腹引き締めヨガ	お腹を引き締める動きによって、内臓の働きを活発にしデトックス効果を高め、理想のくびれを作り上げてくクラス。	♥♥♥	★★★
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繋がり、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。	♥♥♥	★★★