

| 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。<br>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いくクラス。                               | ♡♡♡  | ★★★  |
| 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。               | ♡♡   | ★    |
| 骨盤調整ストレッチ    | 身体を中心に位置する骨盤と、骨盤と連動している肩甲骨周りを中心にストレッチを行い、身体を調整していきます。<br>身体をほぐし温め、骨盤周りの歪み改善に効果的なクラス。 | ♡♡   | ★    |
| 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。        | ♡♡♡  | ★★★  |