


	月	火	水	木	金	土	日
9:30～ 9:50		Face ヨガ😊			Face ヨガ😊	Face ヨガ😊	定休日
10:00～ 11:20	ほぐれヨガ (なるみ)	インナー Beauty (はるな)	しなやか BODY MAKE (みわ)	モーニングフロー Morning Flow (さちこ)	アロマ リラククス (しほ)	10:00～ 11:20 インナー Beauty (はるな)	
			8/22・29は養成コースで 通常レッスンはお休みです			11:40～ 13:00 デトックス Flow (さちこ)	
18:30～ 19:50	🌞 やさしい 太陽礼拝 (はるな)	しなやか BODY MAKE (みわ)	美脚♥ メイキング (さちこ)	デトックス Flow (さちこ)	アロマ リラククス (はるな)	Web予約はコチラ📄 	
20:10～ 21:30	🌿 スローフロー SLOW FLOW (さなこ)	ダイエット YOGA (はるな)	リフレッシュ Flow (いずみ)	ストレスフリー (さちこ) 養成コース	金曜日の キャンドルナイト (はるな)		

ニュートラルのレッスンは、室温30℃前後湿度60%前後の暖かいスタジオで行います。

●原則として上記のスケジュールに則って運営いたしますが、急な事情により変更する場合がございます。予めご了承下さい。

クラス名	レベル	内容
ほぐれヨガ	★	肩甲骨の周辺には、脂肪を燃やしやすい褐色脂肪細胞がありセルライトを取り除く効果があります。肩甲骨、股関節、背骨、関節周りをたくさん動かして、全身をほぐします。
モーニングフロー Morning Flow	★	朝のきれいな酸素を身体に取り込み、1日のスタートを気持ちよく迎えます。簡単なフロー(流れのある動き)で、心と身体をつなぎ、活力を与えてくれます。
金曜日のキャンドルナイト	★	キャンドルのオレンジの光はマイナスイオンを放出し心を穏やかにし、緊張をほぐしてくれる効果があります。身体もやさしくほぐしながら日頃の疲れ、不眠、ストレス解消 etc...極上の癒し空間を楽しみましょう。
アロマリラククス	★	体の硬い方にオススメ。リラククス効果やホルモンバランスを整えてくれたり、免疫をUPさせてくれるアロマもあります。季節によって、変化する私たちの体と心アプローチできるアロマをチョイス。香りに癒され心身共にリラククスへと導きます。
ストレスフリー	★	疲れやストレスが溜まっている方へ。心身を深くリラククスさせ全身の疲れ、緊張からくる心身の不調を回復するためのヨガ。ホルモンバランス・自律神経を整え、私たちの持つ、本来の機能を回復させます。
やさしい太陽礼拝	★★	太陽礼拝とは感謝と共に太陽に祈る動作で、連続した12のポーズからなるヨガの代表的な動きの一つ。ヨガの基本となるポーズを丁寧に練習していきます。正しいアライメント(姿勢)を知ることで、よりポーズを深め動くことの心地よさを感じましょう。
インナーBeauty	★★	骨盤底筋(子宮等を支えている筋肉)を意識しながらポーズをとり、身体を緩めたり締めたりしながら乱れがちな女性ホルモンを整えます。体幹を鍛える事で太りにくい身体づくりや女性特有の不調の改善をし女性本来の魅力を更に引き出します。
美脚メイキング	★★	キレイをつくるには『筋力UP』がカギ☆下半身を引き締めるをテーマに、効く!! そんなポーズを多く取り入れたクラス。下半身を引き締めたい・体脂肪を減らしたい・下っ腹ポッコリを解消したい方にオススメのクラスです。
スローフロー SLOW FLOW	★★	初めての方向ゆっくりと流れるようにシンプルに身体を動かして楽しさと気持ち良さを味わえます。このクラスは日本のヨガ第一人者であるケン・ハラクマ先生の考案したプログラム。呼吸と動きを楽しみながら心と身体のバランスを整えていきましょう♪
しなやか BODY MAKE	★★	気になるお腹まわりや二の腕、ヒップラインをきれいに保ち、むくみや冷えにも効果的なポーズをとっていきます。女性らしくしなやかな美ボディづくりに♡
リフレッシュ Flow	★★★	呼吸に合わせて身体を動かしながら、流れるようやさしくポーズをとって行きます。普段は外側に向いている意識を自分の内側に向け、集中力を高め心身をリフレッシュさせていきます。
ダイエット ヨガ	★★★	とにかく動く! 汗をかき! そんなクラス♪「私にはムリ。。」なんて思わずにぜひ一度参加してみてください。体力・筋力は付けるもの。「痩せたいけど、何もしていない」から卒業しましょう♪
デトックス Flow	★★★	深い呼吸と、ねじりのポーズを多く取り入れたフローの動きで、内臓を活性化させ、毒素を排泄する力を高めていきます。食べすぎでしまった! そんな時は72時間以内にリセットしましょう♪

### ショートクラス

クラス名	内容
フェイス Face ヨガ (はるな)	ほうれい線・むくみ等の予防改善をしましょう。新陳代謝がUPしてどんどん美肌に♪

目的別オススメクラスはこちら↓

初めての方にも安心  
**初心者・リラククス**  
ほぐれ・モーニングフロー  
SLOW FLOW  
アロマストレッチ  
キャンドルナイト

痩せてキレイになる  
**ダイエット**  
インナーBeauty  
美脚メイキング  
リフレッシュフロー  
しなやかBODY MAKE

身体を整えて健康に  
**健康・美容**  
ほぐれ・インナーBeauty・  
キャンドルナイト  
アロマストレッチ

難しいポーズにもチャレンジしてみよう  
**ステップアップyoga**  
デトックスFlow  
リフレッシュフロー