

●急なレッスン変更がある場合があります。予めご了承ください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | 土 | 日 |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|---|------------------------|---|
| 10:00~ 11:20 | ほぐれヨガ (なるみ) | モーニングフロー Morning Flow (さちこ) | しなやか BODY MAKE (みわ) | リフレッシュ モーニングヨガ (はるな) | アロマ ストレッチ (しほ) | 10:00~ 11:20 | やさしい 太陽礼拝 (チョコ) | 定休日 |
| | | | | | | 11:40~ 13:00 | ダイエット YOGA (さちこ) | |
| 18:30~ 19:50 | キャンドル ナイト (はるな) | しなやか BODY MAKE (みわ) | 美脚♡ メイキング (さちこ) | スタイル アップ (チョコ) | やさしい 太陽礼拝 (チョコ) | Web予約はコチラ↓  | | 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。 |
| 20:10~ 21:30 | スローフロー SLOW FLOW (さなこ) | ダイエット YOGA (さちこ) | リフレッシュ Flow (いずみ) | エナジー メディテーション (ともみ) | リラククス Night (チョコ) | ①レッスンを選択②日付けを選択 | | |

●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 | ★ | リラククス・超初心者向け 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 | ★ | 朝のリラククス 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しょう。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。朝のきれ |
| キャンドル ナイト | ★ | 夜のリラククス 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...極上の癒し空間と共に体を気持ちよく動かしましょう。 |
| リラククス Night | ★ | リラククス・睡眠 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。 |
| アロマ ストレッチ | ★1.5 | 香りでリラククス 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に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。 |
| エナジー メディテーション | ★1.5 | 瞑想リフレッシュ 脳ばかり疲れる現代社会。アクティブな動きとゆったりな呼吸法を使った瞑想を行い脳内をリフレッシュ。この時間だけは、創り上げた表向きの自分を捨てて、無垢な自分に出会いましょう。 |
| やさしい 太陽礼拝 | ★1.5 | 健康・引き締め 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。 |
| 美脚 メイキング | ★1.5 | ダイエット・下半身 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 | ★1.5 | リラククス 初めての方◎ゆっくりと流れるようにシンプルに身体を動かし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 | ★1.5 | 美容・健康 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♡ |
| スタイル アップ | ★1.5 | 健康・引き締め 姿勢、美しい筋肉をつけるためにはインナーマッスルを鍛えることが近道です！やさしい筋トレを入れながら、代謝や血流を良くし、美しきプラス健康な体を手に入れましょう。美しい |
| | | 引き締め・コアアップ |