

レッスンプログラム&インストラクター紹介

レッスン更新日 2017年3月1日

r i c o



パンプアップヨガ／パンプアップフローヨガ

ハリウッド生まれのパワーヨガで、全身をアクティブに運動しながら、体幹部コアの強化と内側からの燃焼を促すクラスです。

ヨガポーズの取り方

「ポーズを真似するだけいいの？」初心者の方から上級者の方まで、毎回、少しずつ、ポーズの取り方とポイントを見直しながら、怪我や身体を傷めない方法を紹介するクラスです。

メッセージ

インナーマッスルを養い、筋肉のポンプ作用により、リンパ・血液の流れを活性化し、飲水しながら発汗することで体質を改善していきましょう。ストレス解消にオススメ！

y u c o



yuCo yoga

i-yogaメソッドを基本にイケメンと美女作り。体幹を意識し、キレのある身体作り。

NYスタイル i-yoga シークエンス

音楽+ヨガのコラボレーション。ヴァイニヤスタイルで大発汗!ダイエット&デトックスしていきます。

メッセージ

音楽のリズムの中で動きをリピートして、いつしか呼吸のリズムに動かされている自分に気づき、何にも動じないココロを養っていきます。

Y U K I



リラックスパワーヨガ

ボディメイキング効果を狙った、パワーを使ったヨガの後は、究極のリラックスを迎めましょう！

メッセージ

温かいスタジオで無理なく身体を緩めて動いていきます。心と身体をリセットし、また頑張れる身体と一緒に作りましょう。

N o r i



デトックス＆リジュベネーションヨガ

毒素だしと若返りのヨガ

メッセージ

私がお伝えしているヨガは、自分を好きになる、愛すること、自由に心に愛をあげたり、もらったりすることができる平和な心を育むヨガです。

Haruka



Mellow Flow ヨガ

じっくりそして流れるように動いて心と身体の奥深くまで効かせていきます。心身ともにリフレッシュ＆リメイク！

メッセージ

深い呼吸を常に大切にして身体のみならず心まで整えていきます。自己実現力をヨガを通して育んでいきましょう。with Love & Smile !

E r i



slow flow ヨガ

30℃～32℃の低温ホットで、さらに呼吸への意識フロースタイルのヨガでリフレッシュ&BODY making

マイスタイルヨガ

自分自信を見つめることでより自分らしくなるヨガ。

メッセージ

心と体をリセットレイキイキとした輝きを放ちましょう。

R I N



ヒーリングヨガ

ゆったりとした動作で柔軟性を高めながら、心も体もリラックス。

メッセージ

体の硬い方やヨガ初心者の方も負担がかからないようなポーズを中心に行っていきます。ヨガをやってみたかった方、以前やったことがあるけど難しかった感じの方、ぜひ一度、気軽に参加してみてください。

土井孝子



ファンクショナル ストレッチ

機能的に動きやすい体づくり、関節の動きをスムーズにし筋肉をほぐします。体が硬いとお悩みの方は柔軟的な体に変身、ケガの防止・難しいアーサナを実行できるようになります。

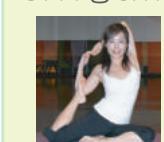
Do it～キメ！ボディメイキングヨガ

ハタヨガをベースにスムーズな流れのシーケンス。関節の動きをスムーズに骨格を整え、柔軟性を高めます。また汗が出にくい方、むくみなどでお悩みの方にオススメ！

メッセージ

「調身、調息、調心」をテーマに季節に合わせたヨガを行います。体調を整えるべく、ミラクルなカラダづくりを目指します。

sh i g e m i



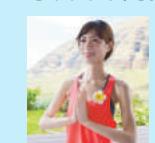
ハタヨガアドヴァンス

～flow～/～Power～アレンジを加えた、より深部に効果のあるポーズを、フローではフロースタイルとで進行。パワーでは発汗を促し、続けることで変わる身体を感じてていきます。

メッセージ

各レッスンでは、初心者の方やカラダの硬い方からでも安心して参加できる内容とサポートをしていきます。

Ch i k a



ヒーリングデトックスヨガ

一日疲れた心身をデトックスして、心地よい癒しに導くヨガです。体も心もスッキリします。

Aloha リフレッシュヨガ

一日頑張った疲れを手放しで次の日笑顔でスタートするためのクラスです。しっかり動いて、しっかり緩めてあげる。自律神経のバランスを整えてあげるヨガです。

メッセージ

ヨガはすべての人のためにあるという考え方のもと、安全性を追求したリラックス効果の高いヨガなので、初めてでも身体が硬くても男性の方でも大丈夫ですよ！

Kum i



癒しyoga



癒しyoga

ゆっくりとした動きの中に、呼吸法を取り入れて、身体の中からほくし、リラックスしていくクラスです。

メッセージ

日常生活を忘れて、心と身体をリセットする時間にしましょう。

多和田ゆかり



ピラックス

ピラティスのインナーマッスルトレーニングとリラックス効果のあるストレッチを組み合わせることによって、美しく、しなやかなbody作りをしていきます。

メッセージ

シェイプアップ効果のある動きも含みますのでレッスン後はスッキリ!!背筋が伸び意識が上がります!!

白川隆一 伝統太極拳

型を見るのではなく、動きの質を変えていく太極拳です。からだの奥の奥から緩めること、精神を解放することでストレスを発散します。今はやりのインナーマッスルの活用を太極拳は何百年も昔から行ってきました。

メッセージ

伝統的な太極拳を現代に蘇らせた第20世伝人の陳沛山老師直伝の太極拳が学べます。あなたのからだの動き方が変わり、気持ちのあり方が変わります。

ma i ko



セラピーヨガ



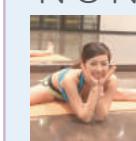
セラピーヨガ

呼吸を整えリラックス、1日のストレス発散に！

メッセージ

体が硬くても大丈夫です。楽しくヨガをしましょう！

NON



ダイエットヨガ

筋肉を強化し代謝アップ!!老廃物を除去します！

インナービューティーヨガ

体幹を強化し、美姿勢を手に入れます！

メッセージ

30キロダイエットに成功した私が伝えるヨガは、辛いダイエットからの解放です!! NONと一緒に、美しいボディに、穏やかな心を手に入れましょう～!!

M i n a



陰ヨガ

全身の力を抜き、一つのポーズを3～5分間ホールドしていきます。身体の深部の結合組織や関節に働きかけ、柔軟性を高めるリラックス効果の高い静止のヨガです。

デトックスフローヨガ

深い呼吸とデトックス効果の高いポーズで心も身体もスッキリと。

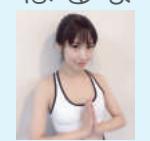
メッセージ

ヨガが初めての方も身体の硬い方も無理なく楽しみながら身体を動かすクラス。一緒に心と身体の変化を楽しみましょう。

はるな



美bodyヨガ



美bodyヨガ

女性らしい美しくしなやかな体づくりを目的としたクラスです。

YUKA



Relax Happy yoga

バランスよく動作を行い、呼吸を大切に。ハッピーになるyoga!

体幹ヨガ

自分自身の身体のコアに意識を向けて、呼吸を大切に楽しくレッスンを行っていきます。

メッセージ

yoga初心者の方でも、皆さんとハッピーな気持ちでリラックスしてyogaを行えたら嬉しいです☆

Yukari



Power Yoga

しっかり動いて、心と体のストレスに効果的！

メッセージ

たくさん汗をかいてスッキリできるように、楽しくパワフルに動いていましょう！皆さんが気持ちは可動域を広げられるようにアジャストしていきます。

nor iko



楽しいフラ likeクラス



楽しいフラ likeクラス

フラはハワイアンミュージックに癒やされながら、足、腰、体幹を鍛えることができます。

メッセージ

男女、年齢を問わずいつからでも始められます。少しの時間日々を忘れ、ハワイ気分で一緒に楽しく踊りましょう。笑顔が力になりますよ！

yokko



ヨガ ボディリラックス

呼吸の流れを意識しながら、バランスのよい動と静の動きをポーズを通じて感じるクラスです。ストレスを和らげ、自分と向き合う時間を一緒に味わいましょう。

メッセージ

ヨガ初心者大歓迎♪ ホットヨガの空間で程よい汗をかきながらリフレッシュ効果も高い!! 一緒に気持ちいい汗と解放感を味わいましょう。

L i n a



体幹ピラティス

ボディメイクピラティス

体幹をしっかりと鍛え、美しいしなやかなバランスの取れた筋肉を作っています。姿勢改善にも◎

メッセージ

より良い、心から素敵なライフスタイルを一緒に作っていきませんか？ しっかりとサポートさせていただきます。

お問い合わせ・ご予約は
s i e s t a ホットスタジオ シエスタ
TEL 092-452-4142

