

**rico** **パンパアップヨガ**  
 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でいいの？」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しながら、怪我や身体を傷めない方法を紹介します。  
 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す。ストレス解消にオススメです！

**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くします。体が硬いとお悩みの方は柔軟な体に変身、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！ ポディメイクヨガ**  
 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。また汗がにじみ出る、むくみなどで悩みの方向にオススメです！  
 メッセージ  
 「調身、調息、調心」をテーマに季節に合わせてヨガを行います。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。

**shigemi** **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。

**y u c o** **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。ヴィンヤサスタイルで大発汗！ダイエット&デトックスしていきます。  
**+yOgaダイナミックフロー**  
 ダイナミックに身体を動かしながら、自分の中心を探していきます。  
 メッセージ  
 心と身体のハッピーのために、生活にヨガを+してみませんか？生きやすくなりますよ。初心者の方も大歓迎です。

**田上恵子** **ろっ骨エクササイズ すくやせ&キレイになる KaQiLa〜カキラ〜スリム/ビューティ**  
 冷え、むくみと和らぎ体温代謝血流アップ！姿勢も整い、疲れにくい身体作り、何方でもできるゆっくりに優しく痛みをとまわらないメソッドです。  
 メッセージ  
 ゆっくり、やさしく、頑張らず、ろっ骨を動かし呼吸することで楽になる。冷え、むくみと和らぎ、体温代謝血流アップ！

**Chika** **ヒーリングデトックスヨガ**  
 1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**  
 1日頑張った疲れを手放して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！

**YUKI** **リラックスパワーヨガ**  
 ポディメイク効果を狙った、パワーを使ったヨガの後は、究極のリラックスを迎えましょう！  
**骨盤調整yoga**  
 骨盤の歪みを整えるポーズをメインに動きます。歪みを解消して太りにくいカラダを一緒に作りましょう。  
 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、また頑張れる身体を一緒に作りましょう。

**Kumi** **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まますのでレッスン後はスッキリ!!背筋も伸び意識が上がりやす!!

**白川隆一** **伝統太極拳**  
 型を覚えるのではなく、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。

**Nori** **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、自由にひとに愛をあげたり、もたらすことができる平和な心を育むヨガです。

**絵美里** **body care ヨガ**  
 体内に眠っている細胞を目覚めさせ身体をいたわり、しなやかなボディラインを作ります！  
 メッセージ  
 心身ともにリラックスできる時間を共有できたら嬉しいですよ☆

**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~!!

**Mina** **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が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。

**Eri** **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事でより自分らしくなるヨガ。  
 メッセージ  
 心と体をリセットしエイキキとした輝きを放ちましょう。

**はるな** **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。  
 メッセージ  
 ひとつひとつのポーズを丁寧に確認しながら進めていきます。ヨガの楽しさ、気持ち良さを味わいながら一緒に美しくなっていきましょう!

**YUKA** **Relax Happy yoga**  
 バランスよく動作を行い、呼吸を大切に、ハッピーになれるyoga!  
**体幹ヨガ**  
 自分自身の身体のコアに意識を向け、呼吸を大切に楽しくレッスン行っていきます。  
 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よ☆

**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、楽しくバフフルに動いていきましょう!皆さんが気持ちよく可動域を広げられるようにアジャストしていきます。

**RIN** **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いなと感じた方、ぜひ一度、気軽に参加してみてください。

**noriko** **楽しいフラ likeo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。少しの時間日常を忘れ、ハワイな気分と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 ポディリラックス**  
 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。

**Lina** **体幹ピラティス**  
**ポ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きます。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と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。

**Keiko** **i-yoga シークエンス**  
 軽快な音楽と深い呼吸で、身体を動かして、たっぷり汗をかくて、ココロカラダもデトックス&リラックス!  
 メッセージ  
 生活にヨガを取り入れて、日々の中にある小さな魔法を感じて行きましょう。小さな変化が、やがて大きなあなたを変えるはず!

**mika** **ストレッチヨガ**  
 呼吸に運動させて心も身体もほくしましょう。  
 メッセージ  
 以前、重度の肩凝りや腰痛で毎週整体やマッサージに通っていた私。yogaに出会い快進歩な生活になりました。当時の私のようにきつい思いをしている方や普段の生活での疲れ、自分の中の不調和をほくして一緒にデトックスしていきますよ。

**Erika** **YOGA**  
 sun salutationを中心としたヨガクラスです。呼吸を意識をし、体と心をrelax & refreshしていきます。  
 メッセージ  
 私は体がとても硬く、自分の感情をコントロールするのが苦手でした。しかしヨガに出会い体と心の変化や「気づき」が沢山ありヨガに救われています。私と一緒に美しく綺麗な体と心を目指しヨガを楽しみませんか!

お問い合わせ・ご予約は  **siesta**  
**ホットスタジオ シエスタ**  
 TEL 092-452-4142

