




**rico** パンプアップヨガ  
 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、体幹コアの強化と内側からの燃焼を促すクラスです。  
**Stretch & Flow Yoga**  
 ヨガボールを使って、全身のリンパを流しながらストレッチをした後、フローヨガをして整えます。  
 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しょう。ストレス解消にオススメです!




**土井孝子** ボディケアストレッチヨガ  
 本来自分の持っている機能を生かし、カラダの機能を活性化させます。手足の筋膜や、ツボ、経絡を刺激する事で内臓を調整しカラダをスッキリさせるクラスです。初心者から上級者まで幅広く参加できます  
 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。




**田上恵子** ろっ骨エクササイズ すぐやせ&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、ろっ骨を動かしながら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!




**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ク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。



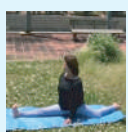
**Yukiko** 基本のヨガ  
 基本のヨガポーズを丁寧に解説しながら行います。初心者から慣れた方まで呼吸に合わせて綺麗なポーズを目指しましょう  
**ハタヨガ**  
 呼吸に合わせて身体を動かしてココロもカラダもリフレッシュ! 基本的なヨガのポーズを丁寧にやっていきましょう!  
**肩こり解消ヨガ**  
 現代病として多くの方が悩む肩こり、緊張している筋肉を動かして緩め、正しい姿勢へと導きながら肩こりを解消していきます。  
 メッセージ  
 ヨガ初心者の方も、慣れている方も気軽に参加できるレッスンを行なっていきます! まずは、ご自身の身体を知ることから始めてみましょう!




**yokko** 姿勢改善フローヨガ  
 身体を緩め歪みを整えながら...心身リフレッシュ!心地よい動きで代謝や免疫力アップしましょう!!  
**ヨガ ボディリラククス**  
 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。




**Tomomi** 骨盤YOGA  
 骨盤を正しく健康に保つことと心と体を促進していきます。また腰痛、肩こり解消にもオススメです!  
**美筋ヨガ**  
 「ほぐす、伸ばす、鍛える」というステップを基本にしたヨガです。  
 メッセージ  
 心身の不調に悩んだときにヨガに出会いました。ヨガは心まで、クリアに前向きになると気づき多くの人に知ってもらいたいとインストラクター活動をスタートしました。




**YUKI** リラククスパワーヨガ  
 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、究極のリラククスを迎えましょう!  
 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。




**noriko** 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!




**Kumi** リラククスヨガ  
 全身解しながらゆっくりと動いていくクラスです。一日の疲れをリセット。  
 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。




**あいこ** ファンクショナルyoga  
 関節力&筋力アップ!  
 動きやすい身体へ導き、身体機能を高めるセルフ整体ヨガ!  
 メッセージ  
 もともと備わった身体の機能を向上させるファンクショナルトレーニングをベースにしたヨガ。より良い動きを引き出すことで、さまざまな身体の不調を整えます。しっかり発汗しながら、楽しく身体を動かしましょう!




**綾** YOGA SUN Y  
 呼吸が止まってしまうほど頑張らず、無理のない範囲で行います。足先から頭頂まで全身を使って動きます。  
 メッセージ  
 「継続は力なり」まずは始める、そして続ける、すると身体は何歳からでも変わります。




**maiko** 古典ヨガ  
 伝統的なヨガのスタイルで肉体的にも内面的にも効果が期待できるヨガです。古典アサナでしっかり動いていきます。  
 メッセージ  
 伝統的なヨガを学んでいます。少し難しいクラスかもしれませんが、カラダを健康にしたいなら是非チャレンジしてください。




**Ivy yuco** Ivy yoga  
 アクティブからリラククスまで 動中の静、静中の動を感じ、ヨガというアイテムを自分の味方に。  
 メッセージ  
 ヨガを通してボディメイクポーズのフローでしっかり動いて内も外も大好きな自分になっていきましょう。



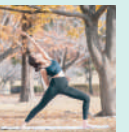
**Erika** YOGA  
 sun salutationを中心としたヨガクラスです。呼吸を意識し、体と心をrelax & refreshしていきます。  
 メッセージ  
 私は体がとても硬く、自分の感情をコントロールするのが苦手でした。しかしヨガに出会い体と心の変化や「気づき」が沢山ありヨガに救われています。私と一緒に美しく綺麗な体と心を目指しヨガを楽しみませんか!




**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(さん汗をかいてスッキリできるように、楽しくバワ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。



**星 来** デトックス・スリム  
 呼吸にポーズをのせて流れるように動いていきます。心もからだもデトックス!  
 メッセージ  
 続けることが苦手だった私に続けることの大切さと楽しさから教えてくれました。レッスン中はからだ呼吸を意識に向けてたっぷり向き合う時間にしてください。将来の自分へのプレゼントを増やしていきましょう



**mika** ストレッチヨガ  
 呼吸に連動させて心も身体もほぐしましょう。  
 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に出会い快適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しょう。



お問い合わせ・ご予約は  
 TEL 092-452-4142