



rico パンプアップヨガ/パンプアップヨガストレッチ
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。



メッセージ
インナーマッスルを鍛え、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!

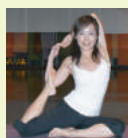
土井孝子 ファンクショナル ストレッチ
機能的に動きやすい体づくり、関節の動きをスムーズにし筋肉をほくします。体が硬いとお悩みの方は柔軟な体に変身、ケガの防止・難しいアサナを実行できるようになります。



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。また汗がにじみ出るくらい、むくみなどで悩みの方向にオススメ!


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。

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。

yuco yuCyoga exa
ヨガのポーズでエクササイズ! 呼吸で身体をフルに動かしていくvinyasa スタイルです。ストレス発散 ダイエットの方 オススメ!




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 ろつ骨エクササイズ すぐやせ&キレイになる
Ka Qi La ~ カキラ~スリム/ビューティ
冷え、むくみも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癒し痛みをともなわないメソッドです。



メッセージ
ゆっくり、やさしく、頑張らず、ろつ骨を動かし呼吸することで楽になる。冷え、むくみも和らぎ、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。

YUKI 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。

Kumi リラックスヨガ
全身解しながらゆっくりに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 愛yoga
心身共にリフレッシュ! 身体を動かし心の静を探します。



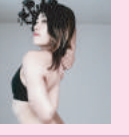
メッセージ
心と体は表裏一体。しっかりと身体を動かすことで心の毒素までデトックスしていきます。

アヤカ 疲れ解消ヨガ
一日の終わりに心身の疲れを取っていきま す ゆったり身体を動かしリラックス効果を高め、ストレス緩和・安眠効果も高いクラスです



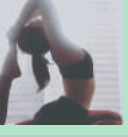
メッセージ
ヨガで凝り固まった身体・心を解放し丁寧に[今]の自信と向き合い、ありのままを受け入れてあげましょう!
【自分を大切に】そんな時間になって頂けたら嬉しいです

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

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。

Yukari Power Yoga
しっかり動いて、心と体のストレスに効果的!



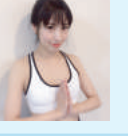
メッセージ
たくさん汗をかいてスッキリできるように、楽しく(バワフルに)動いていきましょう! 皆さんが気持ちよく可動域を広げられるようにアジャストしていきます。

星来 Detox yoga
心と身体もデトックス。心とからだのお掃除していますか? Relax系やpower系どちらも行います。



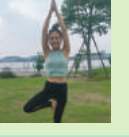
メッセージ
続けることが苦手だった私に続けることの大切さ、楽しさをヨガは教えてくれました。レッスン中はたっぷりご自身のこころとからだ、呼吸に目を向けて自分を知り、大切にする時間にしてみてください!

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たいと思います

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。私と一緒に美しい綺麗な体と心を目指しヨガを楽しみませんか!

Lina 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。

momo ヨガ&ピラティス
胸式呼吸に合わせて動いていきます。ピラティスで体の奥にあるインナーマッスルを鍛え、ヨガで全身を動かして代謝を上げていきましょう! 体が硬い方、初めての方でも安心です。




メッセージ
学生時代の10年間ハンドボールをしていましたが、引退後の生活習慣により心身に不調が始めました。そのケアのために始めたのがヨガとピラティスです。

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!

mika ストレッチヨガ
呼吸に連動させて心も身体もほくしましょう。



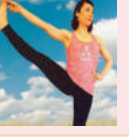
メッセージ
以前、重度の肩凝りや腰痛で毎週整体やマッサージに通っていた私、yogaに出会い快適な生活になりました。当時の私のようにきつい思いをしている方や普段の生活での疲れ、自分の中の不調和をほくして一緒にデトックスしていきましょう。

Maki 陰陽五行 ボディコンタクト
現役整体師直伝! 老若男女問わず、どなたでもお気軽にご参加いただける易しいクラスです。



メッセージ
世の中には占星術や診断法など“自分を知る”ためのツールが沢山ありますが、一番自分のホネや適性を偽りなく表しているのが身体です。内臓の声に寄り添い、余計な力を手放して、心身ともに制限のない“自由な私”を思い出し出してみよう

Keiko アクティブレスト・ヨガ
軽快な音楽と深い呼吸で、身体を動かし、たっぷり汗をかいて、ココロも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!



ホットスタジオ シエスタ TEL 092-452-4142

お問い合わせ・ご予約は

