



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 **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方、むくみなどでお悩みの方にオススメです!


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。

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優しい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、ろっ骨を動かして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。


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!


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こなしていきましょう! まずは、ご自身の身体を知ることから始めてみましょう!

YUKI **リラクスパワーヨガ**
 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、究極のリラクスを迎えます!




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 **リラクソロジー**
 全身解しながらかゆ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 **愛yoga**
 心身共にリフレッシュ! 身体を動かして心の静を探します。




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てリラックス効果高め、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**
 毒素だれど若返りのヨガ




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、もらったることができる平和な心を育てるヨガです。

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vinassa スタイルです。ストレス発散 ダイエットの方 おススメ!




メッセージ
 心と身体のハッピーのために、生活にヨガをプラスしてみませんか? 生きやすくなりますよ。初心者の方も大歓迎です。

yokko **ヨガ ボディリラクソロジー**
 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!



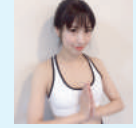
メッセージ
 たくさん汗をかいてスッキリできるように、楽しくバフフルに動いていきましょう! 皆さんが気持ちよく可動域を広げられるようにアジャストしていきます。

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ところから、呼吸に目を向けて自分を知り、大切に作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くでしょう!

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しょう!

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しょう! 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年間ハードボールドをしていましたが、引退後の生活習慣により心身に不調が出始めました。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 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!

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。当時の私のように辛い思いをしている方や普段の生活での疲れ、自分の中の不調をほぐして一緒にデトックスしていきましょう。

Keiko **アクティブレスト・ヨガ**
 軽快な音楽と深い呼吸で、身体を動かして、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、やがて大きくあなたを変えます!

