




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。手足の筋肉や、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。




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く痛みをとともわないメソッドです。
メッセージ
ゆっくり、やさしく、頑張りず、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。



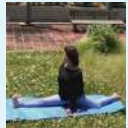
YUKI リラックスパワーヨガ
ボディメイク効果を狙った、パワーを使ったヨガの後は、究極のリラックスを迎えましょう!
メッセージ
温かいスタジオで無理なく身体を緩めて動いていきます。心と身体をリセットし、また頑張れる身体と一緒に作りましょう。




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。




Tomomi 骨盤YOGA
骨盤を正しく健康に保つことで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3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。




あいこ 整うヨガ
身体と心の機能改善!1日の疲れを癒します
メッセージ
もともと身体に備わった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、解剖学的にアプローチしていきます!より良い動きを引き出すことで身体の不調を整え、ボディメイクも効率アップ!しっかり発汗しながら、心地よく身体を動かしましょう!




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!




yuCo 骨格ポジションリメイクヨガ
正しい骨角ポジションでリメイクボディ 美姿勢レッスン
メッセージ
身体の土台 仙骨を中心軸とし、ボディメイク要素のある ヨガレッスン




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に出会い快適な生活に変わりました。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。




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。少し厳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。




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をからだ教えてくれました。レッスン中はからだに呼吸を意識を向けてたっぷり向き合う時間にして下さい。将来の自分へのプレゼントを増やしていきましょう




綾 ヴィンヤサヨガ
動く瞑想、呼吸と運動させ身体を大きく動かします。
メッセージ
「継続は力なり」先ずは始める、そして続ける、すると身体は何歳からでも変わります。



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また、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!



アンミカ リンパすっきりヨガ
リンパの巡りを良くするポーズで老廃物を通して、冷え・むくみ解消や免疫力アップさせましょう
メッセージ
ヨガはポーズを行うことで自分の身体の歪みや癖に気づかせてくれます。一緒に心身のバランスを整えていきましょう!



お問い合わせ・ご予約は
TEL 092-452-4142

