

6月17日(火)

10：30-11：30	アロマリラックスヨガ 	60	★	家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
12：00-13：00	フローヨガ	60	★★	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
13：30-14：30	リラクゼーションヨガ	60	★	難しいポーズ、立位のポーズなどはありません。力を抜く練習をしながら、リラックスする心地よさを味わっていきましょう。
15：00-16：00	体幹を意識させるベーシックヨガ <small>貸出用ボール17個あり</small>	60	★★	ストレッチボールを使って体幹を使う感覚をアップデートすることでヨガのアーサナをプラスしアップしていくクラスです。
16：30-17：30	アロマヒーリングヨガ 	60	★	アロマの香りに包まれながら、ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すごやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。
18：00-19：00	メリハリボディメイクヨガ	60	★★	夏本番に向けて！二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のバーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。
19：30-20：30	ゆったりストレッチ	60	★	疲れを癒やして質のよい眠りを誘うストレッチをします。
21：00-22：00	ベーシックヨガ	60	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く使い、しっかりと全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムもあります。

6月18日(水)

10：30-11：30	デトックスヨガ	60	★★	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くな、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めています。
12：00-13：00	ゆったり身体ほぐしヨガ	60	★	座位や仰向け、うつ伏せのポーズでゆっくりと身体の疲れを取り除きます。ポーズのキープを長めに行い少しづつ身体が緩む感覚を味わいましょう！
13：30-14：30	バランスUPフローヨガ	60	★★	太陽礼拝を中心に行います。立位のバランスのポーズでの足の使い方の練習、体幹の使い方を練習します。
15：00-16：00	ビギナーピラティス	60	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わず参加できるレッスン内容です。
18：15-19：00	やさしい背骨コンディショニング	45	★	背骨の歪みを整えて、体の不調を、やさしい動きで、改善していくクラスです。
19：30-20：30	お腹引き締めヨガ	60	★★★	お腹周りの筋肉を鍛えることで、くびれや腸の働きを活発にし便秘解消にも効果的なクラスです。
21：00-22：00	片鼻呼吸と月礼拝	60	★	自律神経を整える片鼻呼吸と月礼拝をベースに下半身の浮腫や冷え、ホルモンバランスを整えていきます。腰痛や胃腸の動きの改善にも効果的なクラスです。

6月19日(木)

10：30-11：30	アロマビギナーヨガ 	60	★	アロマの香りでリラックスしながら丁寧に進んでいくクラスです。ポーズを細かく解説しじっくり取り組むので、慣れない方やもう一度おさらいしたい方にオススメです！
12：00-13：00	首・肩こり解消ヨガ	60	★★	首と肩周りの筋肉を解し血流をよくしていきます。慢性的な首、肩こり解消、姿勢改善にも効果的なクラスです。
15：00-16：00	伝統ヨーガ ～調身・調気・調心～	60	★1.5	アーサナで身体を調べ、呼吸法で気を調べ、心へのアプローチを深めるために、ポーズ後の変化を観察します。関節の可動域を見極め、キープ時間を長めにすることで強度を高めます。個々で調整できるので、体力に自信がない方も参加できます。
16：30-17：30	ヨガニードラ	60	★	「ニードラ（Nidra）」とはサンスクリット語で「眠り」を意味します。通常の身体を動かす事はせず、シャバーサナの状態で横になり、ゆったりとくつろいた姿勢で、誘導に耳を傾けるだけです。ヨガニードラは睡眠への導入、心のより深い部分を浄化することもできると云われています。
18：00-19：00	イシュタヨガ中級	60	★★	呼吸法、アサナ、瞑想に加え、中級レベルのアーサナを取り入れ動いていきます。修正方法とともに丁寧にお伝えしていきます。カラダを動かすのが好きな方や少しヨガに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
19：30-20：30	すっきりリフレッシュヨガ	60	★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。
21：00-22：00	バランスUPフローヨガ	60	★★	太陽礼拝を中心に行います。立位のバランスのポーズでの足の使い方の練習、体幹の使い方を練習します。

6月20日(金)

10：30-11：30	コンディショニングピラティス	60	★★	全身のコンディショニングを整えていくクラスです。ストレッチを多く取り入れますので肩こりや腰痛改善に期待できます。
12：00-13：00	アロマを使った休息ヨガ 	60	★	精油の香りに包まれてゆったり過ごして頂きます。今の自分の体や心の状態に気づくことで休みやすくなります。体が硬くてもヨガが初めての方も安心してご参加下さい。
13：30-14：30	調整ヨガ ～心と体を整える60分～	60	★★	気温や湿度の変化で自律神経が乱れやすい時期でもあります。呼吸に合わせた動きと、体の深部に働きかけながら、心身のバランスを整えていきます。心も体もリフレッシュしていきましょう。
15：00-16：00	内臓マッサージヨガ ～ウエストメイク編～	60	★	内臓の活性化にフォーカスしたヨガの骨格調整の技法を中心に行います。薄着の季節の前にサイドダウンにチャレンジしませんか！
18：00-19：00	呼吸を深めるアロマヨガ 	60	★	アロマの香りと共に肩や胸まわりをしっかりと動かし、呼吸しやすい身体作りを行います。
19：30-20：30	骨盤ピューティーヨガ	60	★★	骨盤の歪みを整え、ホルモンや季節の変化に合わせてしなやかに動かせる骨盤をつくっていきます。
21：00-22：00	リセッタヨガ	60	★	今日の疲れを明日に持ち込まないよう、心身ともに一旦リセットしましょう。座って行うポーズ、寝転んで行うポーズをメインに、全身みずみまで整えていきます。