

| クラス名                                | レベル | クラス内容                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/9 (土)                             |     |                                                                                                                                                                                                                               |
| 夏のアーユルヴェディックヨガ                      | ★★  | ヨガの伝統医学であるアーユルヴェーダをベースにしたヨガで季節に合わせて四季の不調を整えるアーサナを行います。                                                                                                                                                                        |
| マルマヨガ                               | ★   | 傷つきやすい場所、急所のことを「マルマ」と呼びアーユルヴェーダでは「マルマ療法」と呼ばれるものがあります。マルマは人間の身体に107ヶ所存在すると考えられており、マルマは心と身体のバランスをとるためのポイントでもあります。さらに、マルマはヨガのチャクラと呼ばれる体内の7つのエネルギーセンターと共通している部分があります。マルマとチャクラの関係性、ドーシャという生命エネルギーのバランスをとるためのヨガポーズや呼吸法を取り入れたレッスンです。 |
| 優しい後屈ヨガ                             | ★★  | ブロックを使ってムリなく胸を開きやさしく後屈を深めるクラス。<br>呼吸が入りやすくなり、姿勢改善や肩こりケアにも効果的。後屈が苦手な方にもおすすめです♪ ※ブロック使用                                                                                                                                         |
| yoga nidra                          | ★   | ニードラとはサンスクリット語で「眠り」の意味です。20分で睡眠4時間分とも言われる深いリラクゼーション効果が期待できます。<br>シャバーサナの状態で意識を保ったままインストラクターの誘導に意識を向けていきましょう。 ※アロマ（ラベンダー使用）                                                                                                    |
| お腹凹むAdvancedヨガ                      | ★★★ | 夏だからこそ引き締まった身体をめざしましょう!!運動量が高いクラスとなります。                                                                                                                                                                                       |
| アロマビューティーヨガ                         | ★   | 呼吸を深めることは、身体の全てのパフォーマンスを上げる鍵です。アロマの香りで呼吸を深めてキレイと一緒にめざしましょう！<br>※アロマ使用                                                                                                                                                         |
| 8/10 (日)                            |     |                                                                                                                                                                                                                               |
| 真夏のパワーボディヨガ                         | ★★★ | 全身の筋肉を目覚めさせ、夏太り防止・引き締めにも効果的です。                                                                                                                                                                                                |
| 太陽礼拝ヨガ                              | ★★  | 連続したポーズを呼吸に合わせて行うことで、呼吸と動きを連動させ、体幹を強化することを目指します。                                                                                                                                                                              |
| 季節のヨガ～脾を整える～<br>(ひ)                 | ★★  | 暑くなり疲れやすい消化器官の胃・小腸・脾臓にアプローチをしながらヨガを行います。<br>目に見えないけれども動いているご自身の内臓にたっぷり意識を向けた時間にしていきましょう。                                                                                                                                      |
| 星空クレンジング                            | ★★  | プラネタリウムの「星雲（Nebula）」+「クレンジ（浄化）」で、心とカラダのデトックスを行いましょう。 ※プラネタリウム使用                                                                                                                                                               |
| 8/11 (月)                            |     |                                                                                                                                                                                                                               |
| ホットエナジーヨガ                           | ★★★ | 「滝汗×燃焼×活力チャージ」<br>ホット環境の中でバフフルなフロースタイルを取り入れ、代謝を高め、夏バテに負けない強い身体と心をつくる。                                                                                                                                                         |
| デトックス ヨガピラ                          | ★★  | ヨガやピラティスを融合した様々なムーブメントで、リンパ流し、筋膜リリース、骨格調整、インナーマッスル強化など、全身の巡りとデトックスを促していくレッスンです。シーズン特有の不調などをスッキリさせたい方、オールレベルにおすすめの内容です。<br>ヨガ好き、ピラティス好きどちらにも楽しんでいただけるクラスです。                                                                    |
| アロマヒーリング<br>グラウンディング陰ヨガ             | ★   | アロマの香りで五感を刺激しながらゆったりと大地に近づく陰ヨガフローで、心身の深い部分をゆるめていきます。<br>森林浴をしているような深いヒーリング効果が得られる山の日スペシャル陰ヨガです。 ※アロマ使用                                                                                                                        |
| 8/12 (火)                            |     |                                                                                                                                                                                                                               |
| 夏の疲れを流す寝転びヨガ                        | ★   | 身体の重さを大地に預けてリラックス。疲れやカミを流しましょう。                                                                                                                                                                                               |
| ウエストスッカリピラティス                       | ★★  | 前半はピラティスストレッチ。後半はアプトミナルシリーズにてウエストを引き締めます。腰痛改善や予防にもおすすめです。                                                                                                                                                                     |
| ブラーナヨガ                              | ★   | 呼吸（ブラーナ）の流れを意識して、流れるように体位法（アーサナ）をつなげて行います。呼吸を中心に、アーサナを通じて心身のバランスをとり、体幹を鍛えます。                                                                                                                                                  |
| 夏の滝汗 パワーヨガ                          | ★★★ | ほぐす+のばす+鍛える滝汗ヨガ、アクティブに動いてどんどん体を引き締める脂肪燃焼!!! 滝汗・瞑想効果あり！                                                                                                                                                                        |
| 肩凝り・お腹スッカリヨガ                        | ★★  | ブロックを使用しながら肩甲骨周りをほぐしていきます。<br>後半は下腹部や内臓に働きかけるポーズでお腹も一緒にスッキリさせていきましょう！ ※ブロック使用                                                                                                                                                 |
| デトックスして<br>暑さに負けないカラダへ              | ★★  | 血流・リンパ・エネルギーの【巡り】を整えるクラスです。                                                                                                                                                                                                   |
| 8/13 (水)                            |     |                                                                                                                                                                                                                               |
| Inner Unit Yogapila                 | ★★  | 呼吸や姿勢の安定の役割を担う深層筋群であるインナーユニット【骨盤底筋、腹横筋、多裂筋、横隔膜】を意識して少しpilatesの動きもいれつつコアを使っていきましょう。補助の役割を担う腸腰筋も使っていきます。                                                                                                                        |
| Coar Flow Yoga                      | ★   | 呼吸と動きを連動させるフローの中でコアを感じられる動きを沢山使っていきます。<br>ご自身の中心軸を整えて心地良い呼吸を感じていきましょう。                                                                                                                                                        |
| ヒーリングヨガ<br>キャンドルバージョン               | ★   | キャンドルの癒され空間の中、ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。<br>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。 ※キャンドル使用                                                                                                               |
| ヨガブロックを使った<br>肩こり改善ヨガ               | ★★  | ヨガブロックを使って身体に無理な負担をかけずに、肩こりに効くポーズをとみましょう。 ※ブロック使用                                                                                                                                                                             |
| スーパーボール<br>ミラクルリリース陰ヨガ              | ★   | スーパーボールを使ってツボを刺激したり、ハリやコリの元となるトリガーポイントに圧をかけてリリースしながら、自重や重力に委ねて力を抜いていく陰ヨガです<br>ポーズをゆったりとすることで身体の本来の機能が蘇る深いリラククスと精神的な充足感に包まれる究極のリラクゼーションをご堪能ください<br>※スーパーボール使用                                                                  |
| 8/14 (木)                            |     |                                                                                                                                                                                                                               |
| 夏疲れリセットヨガ                           | ★   | 深い呼吸へと導くストレッチを中心に、全身の巡りを整えるやさしいヨガクラスです。暑さで乱れがちな心と体をゆっくりとリセットしていきましょう！<br>※プラネタリウム使用                                                                                                                                           |
| ダイナミックヨガ                            | ★★  | 全身を大きく使いながら、深い呼吸とともに動いていくヨガクラスです。ゆっくりとしたペースで動くのでインナー強化にもオススメです！                                                                                                                                                               |
| On The Beat                         | ★★  | リズリズな音楽に合わせて筋トレをすることで、単調になりやすい筋トレの動作を、楽しくトレーニングが出来るプログラムです。<br>トレーニング初心者の方も安心してご参加ください。 ※ヨガではありません                                                                                                                            |
| 呼吸と瞑想のためのヨガ                         | ★   | 本来のヨガは呼吸を安定し心の動きを鎮めること。<br>鎮めていくためにはアーサナで身体を創って呼吸と瞑想しやすくすること。<br>激しく動かすハタヨガで身体と呼吸筋をほぐしていきます。 ※ブロック使用                                                                                                                          |
| 《動》と《休》それぞれ全う<br>する緩急あるアロマヨガ        | ★★  | 動くことと休むをそれぞれしっかり取り入れる極端な内容です。前半は太陽礼拝ベースに動いて呼吸筋と身体をほぐし軸を安定させていきます。<br>後半は長めのシャバーサナで心と呼吸を鎮静させて調和していきます。<br>動きたい！けどしっかりお休みしたい！両方味わいたい方は是非。 ※ゆるHOT アロマ使用                                                                          |
| ★はレッスン強度を示します。★⇒★★⇒★★★ 参加の目安にして下さい。 |     |                                                                                                                                                                                                                               |