

クラス名	時間	レベル	特別クラス内容
🌸 8月11日（月）🌸			
真夏のボディメイク！ 引き締めフローヨガ	60	★★	代謝アップできるフローヨガで全身を引き締め、基礎代謝を上げて痩せやすい体をつくっていきましょう！ 呼吸とポーズを連動させながら全身を動かすことで気分もリフレッシュ！ 完成系に捉われず、まずは流れを楽しみましょう！
全身スッキリ！ 気分爽快ヨガ	45	★	老廃物の溜まりやすいリンパ節を刺激し、伸びやかに気持ちよく動いて行きましょう！ 45分しっかりと動いた後は、ひとつ肩の力が抜けて心もカラダもさっぱりと気分爽快！心地よい状態へ。
月礼拝アドバンス	60	★★★	基本の月礼拝にポーズを深めるアドバンスポーズを追加！ バランスポーズ多め集中力アップ！月礼拝初めての方でも大丈夫です。
基本を確認 ビギナーヨガ	60	★	レッスンによく出てくる比較的簡単なヨガのポーズを、分かりやすく解説しながら行います。 動きの意味を理解しながら行う事で、ポーズの効果もグッとUP！
心と身体に深呼吸を！ リフレッシュヨガ	45	★★	日常生活で溜まりがちな身体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレス軽減を促します。 胸を大きく開くポーズで、新鮮な呼吸を身体に取り入れ、気持ちも前向きにしていきましょう。
やさしいデトックスヨガ	60	★	夏の暑さや冷房による冷えに負けない、巡りの良い身体づくりをしていきましょう！
🌸 8月12日（水）🌸			
アロマ 骨盤コンディショニング ヨガ	60	★★	アロマの香りに癒されながら骨盤周辺を丁寧にほぐし体の中心から整え、疲れにくい体作りを目指します♪
アロマ やさしいデトックスヨガ	45	★	ミントの清涼感と、グレープフルーツの爽やかな香りを楽しみながら、 ヨガのポーズによって滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。 アロマの香り：グレープフルーツ・ペパーミント
美ボディメイクヨガ	60	★★	ウエストのくびれ、美脚美尻、二の腕、背中など気になるパーツに働きかけ 美ボディを目指していきましょう♪
キャンドル リラックスヨガ	60	★	キャンドルの灯りの中、非日常を味わいながら内観。 自分と向き合うことで心身を穏やかに満たしていきましょう★
🌸 8月13日（木）🌸			
発汗フローヨガ	60	★★	呼吸との連動を楽しみながら体幹を意識して動き、代謝を高め発汗！ 暑さやエアコン疲れを吹き飛ばしましょう！！
アロマリフレッシュヨガ	60	★★	普段のリフレッシュヨガにアロマの香りをプラス！夏の疲れをスッキリ整えましょう♪ アロマの香り○ペパーミント：清涼感のある香りでクールに整えましょう♪ ○グレープフルーツ：ダイエットの精油として有名。嗅ぐだけでも効果あり♪
山を感じて土台を安定！ グラウンディングヨガ	45	★	地に足をつけ、安定感を高めましょう。ただ立っているだけではない「山のポーズ」を徹底解説！ ゆるぎなくそびえる山のように、カラダの軸を安定させます。 終了後の変化を実感してください。
🌸 8月14日（金）🌸			
機能改善ストレッチ	60	★	動的ストレッチを中心に肩甲骨・背骨・股関節周りを整え 日常動作をより快適に動けることを目的としたクラスです。
身体を整えてスッキリ！ 姿勢改善ヨガ	45	★★	ヨガのポーズを通じて身体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、 正しい姿勢へと導くプログラムです。
整骨ヨガ（下肢編）	45	★★	ブレない体幹は脚から始まる。歪みを整え土台をリセット！ 日常のクセで崩れた下半身の骨格バランスを整え、深層から身体の繋がりを再構築。 脚から軸を立て直し、力みに頼らない安定感で床半力を育てていきます。 ※フェイスタオルを必ずご持参ください。