

ヴィンヤサフローヨガ

Vinyasa Flow Yoga

流れるような動作(ポーズ)と呼吸を融合してダイナミックに動き、意識と呼吸を統一させながら、力強さ・集中力・安定性・柔軟性を養うヨガです。非常に強い熱が体内に作りだされ、この熱が筋肉や臓器を浄化し、毒素を追い出したり、体に良いホルモンやミネラルを促し、血行を良くします。

アロマリラックスヨガ

Aroma relax Yoga

ゆったりとした呼吸、ポイント刺激、ストレッチなどで身体を開きながら、深い呼吸でアロマの香りをたくさん取り入れます。アロマの香りを漂わせ、心身ともにリラックスへと導きます。心をほぐし、身体をひらく、無意識にたまっているストレスさえも取り除き、心身のバランスを整えていきます。

イシュタヨガ

Ishta Yoga

イシュタとは、「個人」という意味があり人それぞれの身体に合わせたポーズ指導と、整形外科的な配慮が加えられている指導を、正しいプログラムと正しい体の使い方で行うので、初心者の人にも馴染みやすくなっておりまます。イシュタヨガのポーズ、瞑想、呼吸によって柔軟性や筋力を鍛え、体全体を引き締めながら、深いリラックス感を得られることができます。

アシュタンガヨガ

Ashtanga Yoga

アシュタンガヨガとはおよそ2500年前、ヨガの聖者パタンジャリによって作られたといわれるヨガの根本経典。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を、体に、途切れないようエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。

ハタヨガ

Hatha Yoga

「ハタ」とは力強い・力のあるという意味合いを持ちます。呼吸の流れを尊重し、力強いポーズの流れに委ねる様に行い、呼吸と動きをシンクロしていきます。ヨガの基礎ができ、更にヨガを深めたい方に最適なクラスです。

ASA ヨガ

Morning Yoga

早朝の出勤前に行うヨガプログラム。1日の始まりに心身ともコンディションを整えましょう。仕事の効率も上がります。ヨガの後、クラブでシャワーを浴びて出勤。

ジャイロキネシス

Gyrokinesis

ジャイロとは、円を描くような曲線的なムーブメントのことを言います。骨盤と背骨の位置を強く意識しながら、「丸める・反る・曲げる・ねじる」といった基本動作を組み合わせることで、筋肉や関節のバランスを整えます。姿勢改善や肩こり、腰痛の軽減につながります。

ペルヴィス

Pelvis

身体の要である骨盤(ペルヴィス)を中心に全身の調整を行います。骨格を意識したエクササイズや、セルフマッサージを通して体型のゆがみを改善し、全身の新陳代謝を促して、からだと心のバランスを整えていくためのエクササイズです。

ピラティス

Pilates

ピラティスは西洋のヨガといわれ、美しくしなやかなカラダをつくりだします。インナーマッスルと言われる身体の奥の小さな筋肉を鍛え、身体全体の柔軟性を上げ、ケガを予防します。