

| レッスン名              | 強度   | 難易度 | リラックス度 | 内容  |
|--------------------|--|-----|--------|---|
| OHAヨガ              | ★★   | ★   | ★      | 太陽礼拝からスタートして、寝ていたカラダを覚醒させて活発にしていきます。集中力も高まるので1日のスタートに最適です。              |
| ヒーリングヨガ            | ★～   | ★   | ★★     | 自身の内側へと意識を高めます。深い呼吸で丁寧にポーズを行うことで心と体のつながりを深めていきます。                       |
| meguriヨガ           | ★  | ★   | ★      | 全身のめぐり(meguri)を促します。血液やエネルギーを効率良く巡らせ、滞りをスッキリさせます。                       |
| リフレッシュヨガ           | ★  | ★   | ★      | 首や肩周りをほぐしてからポーズに進みます。顔のむくみや首肩こりの方におすすめです。                               |
| マインドフルネスヨガ ZENSEE  | ★～   | ★   | ★      | 心と身体と脳にいいマインドフルネス。毎回禅語用いて静かな瞑想。音楽に合わせるヨガで動く瞑想。没入感を味わってください。             |
| ヨガwithヨガボード        | ★～   | ★   | ★      | 全身をしっかりとかかしチャレンジポーズもおこないます。ボディメイクにもオススメです。                              |
| アロマヨガ              | ★  | ★   | ★★     | アロマの香りの中で呼吸を深めます。アロマの効果で身体が本来備わっている自然治癒力を高め心身の不調を癒します。                  |
| 眠りのためのヨガシンキングボウル   |  |     | ★★★    | アロマとシンキングボウルの倍音効果で、身体の無駄な緊張を解放し自然治癒力を高め心身の不調を癒します。眠る準備におすすめ。            |
| 陰ヨガリラックスシンキングボウル   |  |     | ★★★    | 脱力するクラスです。座位仰向けポーズを長くキープし呼吸を深めボディキャンします。シンキングボウルの倍音で細胞レベルでリラックスします。     |
| ピラティス              | ★  | ★～  |        | 普段は意識のしにくいコアを鍛えます。身体のゆがみを整え、正しい姿勢を身につけることで腰痛や肩こりの予防にもなります。              |
| ボールdeピラティス         | ★  | ★～  |        | ミニボールを使うことで、普段のピラティスと違う感覚でコアを刺激して身体の機能を高めます。                            |
| 骨盤エクササイズ           | ★  | ★   |        | セルフマッサージやミニボールを使うエクササイズです。アンバランスになりがちな骨盤周りの筋肉やインナーマッスルを整えます。            |
| コンディショニングストレッチ     | ★  | ★   | ★      | 自分自身の持つ力を調整して引き出します。よりスムーズに身体が動かせるよう、筋肉を整えていきます。                        |
| シェイプアジリティ          | ★★  | ★★  |        | 俊敏性トレーニング。40分でじんわり汗をかく時短ワークアウト！四角い目標物に対し、視覚的、感覚的に動き本来の能力を目覚めさせ維持進化させます。 |
| リズムシェイプ            | ★★  | ★★  |        | リズムに合わせて、有酸素運動とボディメイクに効果的なエクササイズをおこないます。効率よくシェイプアップできます。                |
| バレトン               | ★★  | ★★  |        | 有酸素運動です。バレエ、ヨガ、フィットネスを融合させ裸足で足裏の機能も高めます。バレエの雰囲気を楽しめます。                  |
| 美脚美尻               | ★～   | ★～  |        | ピラティスとバレエの要素を取入れ、メリハリのある脚、上向きなお尻を目指し、音に合わせてストレッチとエクササイズを行います。           |
| バレエdeエクササイズ        | ★～   | ★～  |        | バレエ未経験の方でも、バレエの要素を楽しんでエクササイズを行えるクラスです。靴下でおこなえます。                        |
| バレエ                | ★～   | ★～  |        | 手足のポジションやバレエに必要な筋力をつくります。音に合わせて美しい姿勢を身につけます。中学生からご参加いただけます。             |
| バレエ Barre          | ★～   | ★～  |        | 基本動作をしっかり身につけることで、バレエのための身体づくりをしていきます。踊りにつながる動きを丁寧に練習します。               |
| バレエ Centre         | ★～   | ★★～ |        | 踊りの流れを楽しみながら、表現力も身につけます。Berreと続けて受けることで理解が深まります。                        |
| フラダンス              | ★  | ★   |        | ステップや細かいハンドモーションを行います。1曲の振付を2-3ヶ月かけて仕上げ、ハワイ語や歌詞の意味も同時に学べます。             |
| エンジョイフラダンス         | ★  | ★   |        | ハワイアンソングに合わせ身体を動かしてリフレッシュ。基本ステップなどフラダンスを楽しむクラスです。どなたでもご参加いただけます。        |
| マタニティヨガ            | 妊娠16週目に入った妊婦   |     |        | 妊娠期の不調予防・緩和、出産にむけて心と体をサポートします。調息することで出産の準備にもなります。                       |
| ベビーマッサージ【40～50分程度】 | 生後1ヶ月～12ヶ月程度   |     |        | 肌の触合いでコミュニケーションをとります。ベビーはもちろんママやパパの心と体を癒します。※バスタオルをお持ちください。             |
| ママシェイプ【40～50分程度】   | 1ヶ月～未就学児とママ  |     |        | お子様とコミュニケーション、骨盤調整、ピラティス、ヨガを取り入れ産後のリカバリーをします。※抱っこ紐をお持ちください。             |
| ママヨガ【40～50分程度】     |  |     |        | ヨガポーズを中心に産後のリカバリーをしていきます。呼吸も整えリフレッシュできます。                               |
| ※スクール リトルバレエ       | 園児(4歳から)   |     |        | 音楽と一緒に身体を動かすことを中心におこないます。バレエを楽しく学びながら、柔軟な身体を作る準備をしていきます。                |
| ※スクール キッズバレエ       | 低学年  |     |        | 美しい姿勢・音楽性・表現力を身につけると同時に、踊る楽しさを感じてもらえるようなレッスンをおこなっています。                  |
| ※短期スクール 大人バレエ      | バリエーションクラス(3ヶ月間隔週)   |     |        | バーレッスンで基礎を学びバリエーションにつなげます。踊る楽しさの中で技術力や表現力も磨いていきます。少人数制です。               |

※：月会費とは別のスクール枠です



：脂肪燃焼