

レッスン名	強度	難易度	リラックス度	内容
OHAヨガ	★★	★	★	太陽礼拝で寝ていたカラダを起こし活力を生み出します。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	★～	★	★	足裏を目覚めさせます。全身をしっかりと動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ギングボウル			★★★	アロマとシンギングボウルの倍音効果で、心身の緊張を解放し脳の休息を促し癒します。眠る準備におすすめ。
陰ヨガリラックスシンギングボウル			★★★	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スキャンします。シンギ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。
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めるクラスです。バレエエクササイズは音楽も楽しんでエクササイズできるクラスです。
バレエ	★～	★～		柔軟、バー、センターエクササイズを通して基礎を習得。手足ポジションやバレエに必要な筋力をつくります。靴下でもご参加いただけます。
ポワント (有料¥1,000) 遂行人数4名	★★	★★		前クラスと継続受講必須。トゥシューズの正しい立ち方、技術の習得を目指して踊りにつなげます。
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。
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。
※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。
※スクール 大人バレエパリエーション	パリエーションクラス(3ヶ月間隔週)			一つの作品の振り付け(ソロ)を学びます。踊る楽しさの中で技術力や表現力も磨いていきます。

※：月会費とは別のスクール枠です



：脂肪燃烧