

2021年1月5(火)～11日(月) 特別レッスンでお届け♪たくさんご来館下さいませ



※通常クラスの強度や目的に変更はありません。

担当	年始特別クラス	強度	内容
YAE	ストレッチBeauty ～カラダ覚醒～	★	優しいストレッチを中心に行うクラス。温まった筋肉を徐々にほぐします。 OFFモードになっている身体のスイッチをON！心も身体もスッキリ目覚めさせます。
	筋膜リリースストレッチ ～むくみリセット～	★	ストレッチボールを使い、筋膜リリースストレッチとコアストレッチをおこない背骨のS字カーブを整えます。 リンパが集まる部分を刺激し老廃物の排出を促します。正月むくみをリセットしましょう！
	腸活ヨガ ～腸内デトックス～	★	腸の動きを活性化するねじりのポーズを多く取り入れ、身体の内側から美しくしていきます。 お正月やりがちな「ダラダラ食」は便秘の原因に・・・腸の働きによびかけ、下腹部の張を解消します。
	ヨガLight ～自律神経ケア～	★	座位やネタ姿勢のポーズを中心に行う優しいヨガクラス。疲れやすい・・・調子が出ない・・・その不調は自律神経の乱れが原因かも。呼吸を深めゆったりと。心も身体もケアをしていきましょう。
	ヨガBasic ～フローヨガでカロリー燃焼～	★★	ヨガのスタンダードクラス。ヨガの効果や楽しさに加え、マグマの力でエネルギーが生まれる感覚を味わえます。 呼吸に合わせて流れるようにポーズを組み合わせます。連日の食べ過ぎ飲みすぎが脂肪になる前に燃焼！
TOMOKA	ヨガLight ～ゴルフボールでリンパヨガ～	★	座位やネタ姿勢のポーズを中心に行う優しいヨガクラス。寒さ深まる時期、ゴルフボールで筋膜・リンパをほぐしてから、ヨガのポーズですっきりデトックス☆冷え症改善にも！
	ヨガEnergy ～目指せくびれ美人♡～	★★★	座位から立ポーズが中心。連続したポーズにしなやかな体幹に鍛えます。お正月明け。ねじりのアーサナ＆フローの動きを中心に身体を引き締めくびれを手に入れよう！年始初☆ボディメイクも始めましょう！
	骨盤ヨガ ～気が満ちる！ムーパングを締める～	★	骨盤周りを中心に調節する動きを取り入れたヨガクラス。骨盤底筋群に意識を向けて気のめぐりを良くし年初め、ポジティブオーラを輝かせましょう☆
	ヨガBasic ～バランスポーズで骨格筋強化～	★★	ヨガのスタンダードクラス。ヨガの効果や楽しさに加え、マグマの力でエネルギーが生まれる感覚を味わえます。 全身の筋力バランスを整えながら、小脳を活性化させ運動神経UP！内側からキレイに素敵な1年を☆
Natsue	ヨガLight ～開放的になろう～	★	座位やネタ姿勢のポーズを中心に行う優しいヨガクラス。年末年始、ゆっくり過ごし、カラダが鈍っているなど感じるアナタ！筋肉を大きく大胆に動かして眠っていた筋肉を呼び覚ましてみましょう！！
	HO-GU-RE① ～骨盤リセット～	★	姿勢が崩れていくのを防ぐために骨盤を中心にはぐし身体ゆがみを解消しましょう！
	HO-GU-RE② ～目指せ！美姿勢～	★	ストレッチリングを使い日常ストレスを受けやすい肩や腰周辺をしっかりほぐすクラス。日常尾生活の中で歪んでいく姿勢を整え、姿勢改善を目指します。姿勢が変われば見た目も変わる！！
yasuko	美コンディショニング ～ミュージックフローで心を開放～	★★	ヨガとピラティスの動きを融合させたプログラム。心身の鍛錬と健康増進が目的。前半は丁寧に筋肉を刺激。後半はバランスと立位ポーズのミュージックフローヨガを楽しみましょう♪音楽との融合で心を開放します。
	ヨガLight ～私だけのヨガでリラックス～	★	座位やネタ姿勢のポーズを中心に行う優しいヨガクラス。身体の動かし方を理解し、最高に心地よくポーズをとってみましょう。自分の為だけに行うヨガで心身をリラックスさせます。
	筋膜リリースストレッチ ～こりゼロBODY～	★	ストレッチボールを使い、筋膜リリースストレッチとコアストレッチをおこない背骨のS字カーブを整えます。 歪み解消と相性のいいストレッチを組み合わせ。効率よく身体のこりを解消していきます。
YUU	ヨガLight ～ナーディショナダ～	★	座位やネタ姿勢のポーズを中心に行う優しいヨガクラス。ストレスの原因とも言われる自律神経の乱れを整えてくれるナーディショナダ(鼻呼吸法)を用いて、新年の始まりに心も体もリラックスしていきましょう！
	ヨガBasic ～コアフローヨガ～	★★	ヨガのスタンダードクラス。ヨガの効果や楽しさに加え、マグマの力でエネルギーが生まれる感覚を味わえます。 体幹を意識するアーサナと共に太陽礼拝で代謝UP！脂肪を燃やし芯のあるしなやかな体を目指しましょう！
Akiko	リラックスヨガ ～心と身体を癒す陰ヨガ～	★	寝た状態から座位、立ちポーズまで様々なポーズをとりながら心身のリラックスを目指します。深いリラクゼーション、緩む、内観、愛、気づき。身体の調子が整い、股関節柔軟性向上など嬉しい効果もあります。
	ヨガBasic ～季節の月礼拝～	★★	ヨガのスタンダードクラス。ヨガの効果や楽しさに加え、マグマの力でエネルギーが生まれる感覚を味わえます。 陰と陽のバランスを整えて経絡などを刺激。ポカポカと巡らせる体作りを始めましょう。
Sana	腸活ヨガ ～美腸マッサージ～	★	腸の動きを活性化するねじりのポーズを多く取り入れ、身体の内側から美しくしていきます。美腸マッサージをプラス！呼吸に合わせてたり、ポーズとミックスしたり。新年は腸の中も美人を目指しましょう！
AYA	ヨガBasic ～Basic Flow～	★★	ヨガのスタンダードクラス。ヨガの効果や楽しさに加え、マグマの力でエネルギーが生まれる感覚を味わえます。 呼吸に合わせて動きながら瞑想するような集中を体感します。クリアな心身で新しい年のスタートへ。
KUMIKO	Power Shape ～懐かしのJ-POP編～	★★★	エアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせた脂肪燃焼クラス。懐かしのJ-POP編☆懐かしのメロディでリリリ&ウキウキに身体を動かしていきましょう♪
KUNI	FIGHT ～スッキリ下半身！～	★★★	ボクシングや格闘技の動きを中心に行うことで脂肪燃焼効果は抜群です！パンチやキックを使い、脂肪燃焼！脚&お尻のトレーニングを入れて下半身を締めつけていきましょう！
ETSUKO	ピラティスBasic ～ウエストシェイプ～	★★	インナーマッスルを鍛えながら美しい姿勢を目指すピラティスクラス。ゆるみちなお腹の筋肉を鍛え、腰痛やポッコリお腹を解消。美姿勢になるだけでなく腰痛になりにくい体づくりをおこないます。
CHIKAKO	ヨガEnergy ～極！太陽礼拝～	★★★	座位から立ポーズが中心。連続したポーズにしなやかな体幹に鍛えます。太陽礼拝を丁寧に・・・動作の流れを繰り返すことで心身の変化に気が付きます。年明けは自分への気づきから始めましょう！
YASUYO	美活女子 ～オーバーカロリーなかったことに！～	★★★	キックボクシングと筋コンディショニングの融合クラスで綺麗になりたい女子の為のクラス！気合の年始バージョン！普段の3.5割増しで喝注入！初めての方も今年はチャレンジしに来てください！