

筋トレヨーガ

★★★ Junko

体幹・心肺機能を鍛え強靱な身体を作っていきます。リフレッシュになり心身が整います。

アクティブヨガ

★★★ YUUKO

身体の内側の筋肉を働かせ、アクティブに動きます。日常生活にも活かせる身体の使い方を意識してお伝えしています。

セラピーヨーガ

★★ Junko

体操/呼吸法/瞑想法を行うヨーガセラピー王道プログラムです。脳への刺激をし続けることで、身体だけでなく心も柔軟にする効果があります。

体幹ヨーガ

★★ Junko

体幹にアプローチしていくヨーガを通して、美しい姿勢を目指します。自律神経やホルモンバランスも整えていきます。

コンディショニングヨーガ

★★ YUKI

自らのコンディションに合わせて運動し、回復力を高めて、質の良い睡眠を目指します。腰痛の方にもオススメです。

アクセプトヨガ

★~★★ YUUKO

呼吸や体を感じることで初めて自分に気付く事もあります。慌ただしい思考を沈め、心静かに、まるで大切な人を労わるように自分を労わりましょう。

リラックスヨーガ

★~★★ 智恵子

ヨーガの呼吸とポーズで心身の緊張を取り除き、リラックス効果を高めていきます。

慢性疲労解消ヨーガ

★ Junko

医療現場で採用されている慢性疲労症候群向けのプログラムです。寝たままの優しいヨーガで、自律神経が整い体力・筋力もついていきます。

マインドフルネスヨーガ

★~★★ 智恵子

「脳の休息法」ヨーガの技法で、身体だけではなく脳疲労を解消していきます。

リンパデトックスヨーガ

★~★★ 智恵子

リンパの流れを意識して、セルフマッサージやデトックス効果がある動きを行います。

座ってできる！健康ヨーガ

★ Junko

カラダに優しいヨーガを椅子に座って行います。シニア向けのクラスです。

目の疲労解消ヨーガ

★ Junko

目の筋トレ後、蠟燭の炎を見つめて行うヨーガで集中力を高めます。白内障・緑内障予防、スマホ老眼改善。

◎運動量◎

★★★多め ★★普通 ★少なめ