

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をとったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。					
ヨガ(動と静の融合)	★～	-	ALL	75分	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をとったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ないます。腰痛、肩こりにも有効です。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。流れるように動いたあとの静かな時間を楽しんで頂けたらと思います。					
ヨガ(ディープリラクゼーション)	★～	-	ALL	75分	ヨガ
ふたたび緊張や力み、ストレスなどにより無意識のうちに硬くなっている心を穏やかに解きほぐしてゆきます。ポルスターやベルト、ブロックなどを使い、基本的には坐位(座って行うポーズ)をメインに行ってください。お一人お一人その日の状態を伺って強度や内容を決めますので、安心してご参加ください。					
ヨガ(ヒーリングフローヨガ)	★～	-	ALL	75分	ヨガ
動き続けるクラスではありません。深い呼吸と身体感覚に集中し、一つ一つのポーズの繋がりを流れを感じるクラスです。目の前に広がる代々木公園の自然を眺めながら、常に働き続ける思考を静め、身体を開放していきましょう。心と身体のバランスを整え、健康のサポートをしていきたいと思います。					
リラックスヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
疲労やストレスで緊張した心と身体をリラクゼーション効果の高いポーズと呼吸法を使って一つ一つ丁寧にゆるめていきます。自律神経や女性ホルモンバランスの調整、肩こり解消に効果的。レッスンが終わる頃には深い休息感を得て、緊張の緩和、エネルギーの回復へと導きます。					
アロマヨガ	★～	-	ALL	60分～	ヨガ
香りでお肌を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りの力で脳や身体をリラックスさせ、深い呼吸と共に、気候や体調の不調に合わせてアーサナを取って行きます。アロマの香りとヨガでリラックス、そしてフレッシュしていきますよ！					
スローヴィンヤサヨガ	★～	-	ALL	60分～	パワーヨガ
通常の呼吸以外の動作やポーズを取り入れることで、筋力アップだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。ヴィンヤサヨガよりもゆっくりとした流れで行ないますので、初心者の方にもオススメです。力強く、瞑想的で、連続的にアサナをとることで、集力が高まると共に、深いリラクセス効果も得られます。					
エナジーフローヨガ	★★～	-	初級～	60分～	パワーヨガ
呼吸に合わせて身体を動かしていくクラスです。普段使っていない筋肉を使う事でしなやかなボディを目指しましょう。体力をつけたい方、新しいポーズにもチャレンジしてみたい方におすすめです。初心者の方でももちろん参加して頂けますので皆さんで楽しく動きましょう！					
アシタンガヨガベーシック・ハーフプライマリ	★★～	-	初級～	60分～	パワーヨガ
太陽礼拝を基本に立位、座位、逆転、フィニッシングの各ポーズから構成されます。ポーズと呼吸を同調させ、強靭かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
ルーシーダットン	★～	-	ALL	50分～	
タイ古来から仙人に伝わるルーシダットンは、呼吸法により身体の内側から温度をあげ、ポーズをとることで身体をほぐし歪みを治していきます。					
ピラティス	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、女優やトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
GYROKINESIS® (ジャイロキネシス)	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
アクティブに全身の関節を整え、しなやかで強い身体を作るエクササイズです。呼吸と連動させて、円を描くように体を動かすことで血行を促進させ、関節や筋肉をほぐします。男女を問わず、ご年配の方も、無理なく安全に続けられます。イスを使うことで身体のかたまり方も関節に負担をかけず、正しい姿勢で行えます。肩こり・腰痛への効果や、ダンスやゴルフなどのスポーツパフォーマンスの向上が期待出来ます。					
ヴォーカリズム	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
リズムに合わせて声を出す為の筋肉、横隔膜、声をピンポイントに鍛えて声にハリとツヤを出す初心者向けの発声練習のクラスです。お腹まわりや骨盤底筋群などのインナーマッスル強化にも効果的☆					
BODY WEIGHT EX	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
自らの体重を負荷とする自重エクササイズ。ストレッチを必ず行うクラスです。体幹を中心に目・背・腕・脚・腰などをスクワッドします。しなやかで美しい、理想的な身体を目指しましょう。					
骨盤ストレッチ	★～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
自らの体重を負荷とする自重エクササイズ。ストレッチを必ず行うクラスです。体幹を中心に目・背・腕・脚・腰などをスクワッドします。しなやかで美しい、理想的な身体を目指しましょう。					
スタイルアップバレエエクササイズ	★	★	初心者～	60分	ダンスコンディショニング・調整
クラシックバレエで行うストレッチやエクササイズを先にプロアドでゆっくりと身体を動かしていきます。全身を伸ばし、体の中心部を鍛え、身体を温めていきます。特別な道具もいりません。バレエの経験がないでも大丈夫です。ストレッチやエクササイズがあるしなやかな身体と筋肉をつけていきましょう。					
しなやかな体を目指すストレッチクラス	★	★	初心者～	60分	ダンスコンディショニング・調整
身体が硬くて姿勢が悪い！骨盤が歪んでいる！でもストレッチのやり方がわからない！...等のお悩みの方に応えるべく、簡単なバレエストレッチをベースに、それぞれに似合うやり方で進め、改善していきます。バリエーションが豊富使うストレッチや筋肉の鍛え方や、日常での役立つ事等、伝授します。綺麗な姿勢を手に入れず、身体的柔軟性を手に入れる方にはオススメです。＊男性も受講可です。					
マーシャルアートX	★★★★	★★～	初心者～	45分	マーシャル
空手やボクシングなどの様々な格闘技の動きをベースに初心者の方から楽しめるように開発されたシェイプアップエクササイズです。音楽のリズムに合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の技を繰り出すことで、日常では使わない全身の筋肉を使っています。					
<b>ヨガ・リラクゼーション系（定員ヨガマット使用クラス20名、他18名）</b>					
<b>コンディショニング・調整系（定員18名）</b>					
<b>ダンスストレッチ（定員18名）</b>					