

## 南青山東京店 スタジオプログラム案内

クラス名	内容
<b>ヨガ</b>	
リラックスヨガ	体をゆっくり丁寧に伸ばし心身の疲れをとる癒しのヨガです。
陰ヨガ	体を緩め、ポーズを数分間、じっくりとアプローチすることで体内のエネルギーを深部から整え滋養。
陰陽ヨガ	陽のヴィンヤサで骨や筋肉へ、静の陰ヨガで経絡や内臓へ効かせます。静と動の両面から心身を整えます。
筋膜リリース&ヨガ	ストレッチポールを使い筋膜リリースを行ないます。筋肉がほぐれることでポーズも取りやすくなります。
アンチエイジングフロー	骨盤、股関節周りを強化し、緩めるヨガクラスです。ストレッチ感覚でゆっくり動きます。
骨盤引き締めヨガ	骨盤周りの関節や筋肉をほぐすことで、姿勢改善やヒップアップ、腰痛、冷えの緩和などに効果的です。
スローフローヨガ	ポーズを丁寧にこなします。呼吸に意識を向けながらゆっくりと流れるように気持ちよく動きましょう。
アナトミック骨盤ヨガ	骨盤にフォーカスしながら解剖学的に分析されたポーズを取り、心身の不調改善、予防を目指しましょう。
ハタヨガ	ポーズを深めるための体の使い方や呼吸法、哲学などを取り入れ基本を大切に行なうヨガ。
グラウンディングフロー	自分の軸を感じ根付くことで安定感とゆらぎを楽しみながら呼吸に合わせてゆっくりと動きます。
ヴィンヤサヨガ	アサナと呼吸を同調させ、流れるように動きを連続するヨガです。たっぷり動きたい方にオススメです。
デトックスヨガ	深いツイストで内臓機能を活性化。股関節を丁寧に動かし、滞りを流すことで全身の巡りをよくします。
快眠リラックスヨガ	忙しい頭の中を休ませ睡眠の質を上げたい方にオススメです。心身をほぐし緩めていく極上のリラックス。
コアヴィンヤサヨガ	ヴィンヤサに体幹をプラス。楽しく動きながら汗もかけるアクティブなヨガです。体を引き締めます。
アシュタンガヨガ	太陽礼拝を基本に立位、座位などの決められたポーズから構成。歴史と伝統のあるヨガです。
アシュタンガヨガ60	呼吸と動作を連動し流れるように。時間が短いためコツをわかりやすく解説。気軽に楽しみましょう。
Agni Flow	アグニ=火。内側から熱を生み出しエネルギーを活性化。コアを意識したポーズで体の軸を作ります。
YOGACISE	ヨガとトレーニングを組み合わせたクラス。楽しみながらバランスよくシェイプ、パワーチャージを。
パワーヴィンヤサフロー	アクティブにポーズを繋ぎ連続的に動きます。脂肪燃焼、デトックス、ストレス解消に効果的です。
エナジーフローヨガ	心地よいヴィンヤサの”動”で体の熱とエネルギーを高め、”静”で心の安定感を感じるクラス。
ハタフローヨガ	呼吸と動きを連動させ、相反する動きを繰り返すことで体を内側から活性化させていきます。
インサイドフロー	音楽のビート、リズムに合わせてシークエンス（流れ）を完成させていく新感覚のヨガ。
<b>コンディショニング</b>	
ヤムナボディローリング	ボールに体重をかけ骨や筋肉を刺激。骨格や筋肉をあるべき場所へ戻し、本来の美しさを取り戻します。
ボディアジャスト	前後左右ねじりなどの自然動作を中心に、気持ちよく体を動かして平衡感覚、筋力バランスを整えます。
ビューティ・ペルヴィス®	骨盤を中心に全身の歪みを調整。姿勢・容姿全てを骨盤から整えるスタイルを提案します。
ラテンエクササイズ	ラテンのステップを軽快な曲に合わせて動き、簡単なコリオグラフィー（振り付け）を楽しみます。
ジャイロキネシス	椅子やマットを使い、流れるように曲線を描く動きが特徴のエクササイズ。姿勢の改善や柔軟性向上も。
ビギナーピラティス	呼吸法や基本姿勢エクササイズを取り入れ、日常生活で意識しにくい筋肉にアプローチし内側から調整。
ピラティス	股関節を中心に動かしていき、綺麗な姿勢、動きやすい体を作っていくクラス。
美脚ストレッチ	簡単なトレーニングとストレッチを組み合わせ脚のむくみ、歪みを改善。美しい脚を目指します。
バレトン	バレエの要素を使った動きで体幹バランス、柔軟性、コーディネート力にチャレンジするエクササイズ
美コアシェイプ	体幹とトレーニングを中心に繰り返し動き、全身バランス良く鍛えます。ダイエットにもオススメです。