

代々木公園東京スタジオプログラム案内					
クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
◆ヨガ系 効果:心身を整え、ストレス軽減、柔軟性・筋力向上、集中力アップ、深いリラク্স効果をもたらします。内面の平和と健康的な体を手に入れ、毎日をもっと豊かにします。					
ヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
ヨガ特有の深い呼吸をもったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行います。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。					
リラク্স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。レッスンの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。					
リラクッスフローヨガ	☆～	-	ALL	60分	ヨガ
太陽礼拝やバージョンアップポーズを中心に、呼吸に合わせて動いていくクラスです。アーサナについてベーシックな知識をお伝えしていくので、アライメントを正し学び、ヨガを深めたい方にオススメのクラスです。また、寧ろほほからスタートし、体を温めて動いていきますのでヨガに慣れない方も安心してご参加頂けます。					
アショカ「ヨガ・フロー」タイプ	☆☆～	-	初中級～	75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、強効かつしなやかに柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
姿勢改善ヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
自分の身体のゆがみを見つめながら、美しい姿勢に必要な筋肉を育てていきます。丸くなりやすい肩、背中、腰まわりを中心にほぐしながら美しい筋肉に自身をさせていくクラスです。綺麗な姿勢は身体・心の不調も健やかにしてくれます。					
骨盤調整ヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
骨盤の歪みは脚や背中、顔など全身の歪み、頭痛や便秘、更年期症状など様々なトラブルの原因に。骨盤周辺の筋肉にアプローチし、本来の位置へ導き「不調の改善」「基礎代謝up」「美姿勢」を取り戻していきましょう。					
フローヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
呼吸の流れに沿ったポーズをゆったりと連続的に行っていくヨガです。始めての方も安心してご参加ください。					
ナイトフローヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
1日の終わりに呼吸を意識を向けてゆったりと呼吸に合わせて動きます。心身共に整えてリセットしていきましょう。					
アロマヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
香りや脳を刺激することで癒しをもたらすアロマテラピー。香りの方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クッス、そしてリフレッシュしていきましょう。					
ストレッチヨガ	☆～	-	ALL	60分～	ヨガ
身体の硬さをゆるめ、細くなるサウナやサウナに働きかけながら体幹を安定させ、軽く動きやすい体作りを目指します。ヨガ初心者の方から上級者の方まで安全にヨガのポーズを深めることができるクラスです。ぜひ、身体の変化を観察しながら動きましょう！					
ハタヨガ(ベーシック)	☆～	☆～	ALL	60分～	ヨガ
身体を動かすヨガは「ハタヨガ」と呼ばれ、Ha＝太陽 Tha＝月 を意味し、相反するエネルギーに調和をもち、私たちの身体と心のインバランスを整えていきます。このクラスでは普段見分からずに行っているポーズの解説を詳しく行っています。					
◆コンディショニング系 効果:疲労回復を早め、姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンス向上に繋がり、毎日を快適に過ごすための土台を築きます。魅力的な身体作りを目指します。					
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。					
ピラティス&ストレッチ	☆～	-	ALL	60分～	コンディショニング・調整
ピラティスで身体を作りヤムナールで身体を整えていくクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり機能改善にも効果があるクラスです。					
姿勢改善エクササイズ・ストレッチ	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
呼吸やストレッチ、体幹のエクササイズによって、姿勢に関わる筋肉を活性化し、姿勢改善へと導きます。					
骨盤ストレッチ	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
身体の上で骨盤を動かすことで、身体がゆがみ改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。リラクッスしながら快適な身体を取り戻す調整系クラスです。					
骨盤エクササイズ	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
骨盤を支えるインナーマッスを鍛えることで骨盤を正しい位置に戻し、体幹の安定やスタイルアップ、姿勢改善を目指します。また骨盤周辺の筋肉をほぐすことで、血行やリンパの流れを改善し、冷えやむくみの解消にも効果があります。					
カーディオ&シェイプ	☆～	-	ALL	60分	調整・コンディショニング
前半はシンプルな動きで身体を大きく動かして有酸素運動後半は自重・ツールを使いながら全身筋力の流れで脂肪燃焼率を高めていくクラスです。シューズをお持ち下さい！					
柔軟性アップ&体幹強化 (P・P・P・I)	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
P・P・P・Iとは、フランス発祥のフロー・P・P・P・Iというジャンルのオリジナルメソッド！音楽に合わせて踊るようにエクササイズをする中で、柔軟性、筋力、バランス感覚を高めていきます！床に座ったり寝た姿勢で行うのどなたでも無理なくご参加していただけます。P・P・P・IスポーツのP・P・P・Iアップはもちろん！健康の為に身体を動かしたい方、肩こり解消やダイエットなどにもオススメです！					
ボディメンテナンス	☆～	-	ALL	60分	コンディショニング・調整
自分自身の今の状態を知ることからメンテナンスは始まります。自分の身体の凝りや、歪みを知り、正しく身体を使うために、筋肉や骨を意識し動かすことで、メンテナンスをしています。綺麗なメリハリのある身体と心を保つことは、自身の健康を保つことにも繋がります。					
◆アクティグ系 効果:脂肪燃焼を促進シェイプアップ効果、心肺機能を高めます。継続することで、ストレス解消や生活習慣病の予防、心身ともに健康に繋がります。					
マーシャルコンディショニング	☆～	☆～	初心者～	60分	マーシャル
格闘技の動きをより効果的に行うためのコンディショニングクラスです。格闘技だけではなく、身体調整にも役立ちます。初めての方や女性でも安心してご参加いただけます。クラスの後半では音楽に合わせて動きますので、楽しく汗をかき、ストレッチを効かせる事が出来ます。					