

ヨガ グループレッスン紹介

グラビティヨガ（60分）

強度（☆～☆☆）2ポイント

ボルスターに体をゆだね、ゆっくりと体を動かしていきます。呼吸と共に動くことで血流が隅々まで行きわたる感覚がよみがえります。誰もが頑張らずに「気持ちよく」行えるヨガです。昼休みの静かな環境で行います。

※床に座る・四つ這い・正座あり

ゆるグラビティ（30分）

強度（☆）

1ポイント

グラビティヨガのお手軽バージョン。ボルスターに寝転がったり、うつ伏せになりながら全身をほぐしていきます。

※床に座る・四つ這い・正座あり

肩楽ヨガ（30分）

強度（☆～☆☆）

1ポイント

肩こり、腰痛持ちの方におすすめのクラスです。長時間のデスクワークや、同じ姿勢で凝り固まった部分をしっかりと動かしていきます。

※立ちポーズ・床に座る・四つ這い・正座あり

椅子ヨガ（30分）

強度（☆）

1ポイント

椅子に座ったままできるポーズを行います。穏やかな動きと呼吸法で血圧の安定や自律神経を整えていきましょう。

メンズヨガ（30分）

強度（☆～☆☆）

1ポイント

男性専用・初心者さん大歓迎のクラスです。ヨガは自分の内面に意識をむけながら呼吸とともにポーズを行います。少しづつ伸びていく筋肉を観察してみましょう。体の硬い人こそ、ヨガの醍醐味を味わえるものです。今やビジネスパーソンやアスリートにも注目されているヨガ。しなやかなカラダと強いメンタルを手に入れましょう。

※立ちポーズ・床に座る・四つ這い・正座あり

立位+グラビティ（60分）

強度（☆☆）

2ポイント

前半は立ちポーズで全身をくまなく動かし、後半はボルスターを使ったグラビティヨガで筋肉を緩めます。「動」と「静」のヨガで心身ともに整えていきましょう。脚力・体幹力アップとリラクゼーションが1レッスンで味わえるクラスです。

※立ちポーズ・床に座る・四つ這い・正座あり

やさしいアシュタンガヨガ（60分）

強度（☆☆☆）

2ポイント

呼吸にあわせて決められたポーズを順番に行います。柔軟性・持久力を強化するダイナミックな動きのヨガです。はじめは難しく感じるかもしれません、継続すると関節の可動域や筋力アップを実感できます。挑戦しがいのあるヨガです。

※長めの立ちポーズ・床に座る・四つ這い・正座あり