

クラス名	強度	クラス内容
溶岩浴		溶岩浴とは、「お湯をつかわない温泉」と言われるほど温浴効果が高く、スタジオ内で天然の溶岩の上にタオルを敷き横になる温浴方法です。天然の鉱石から放出される遠赤外線やマイナスイオンで体を芯から温め、大量の汗をかくことで細胞を活性化させて自然治癒力を高める健康法と言えます。
癒やしのリラックスヨガ		「とにかく癒やされたい」方におすすめのクラスです。溶岩の温かさを感じながら深いゆったりとした呼吸とともに自分の身体に耳を傾ける事で日頃溜まったストレスを解消し、自律神経のバランスを整えます。
リラックスヨガ		ゆったりとした呼吸に合わせて座位や仰臥位のポーズを中心に、溶岩のマイナスイオンを感じながら心身ともにリラックスを得られるクラスです。ヨガが初めての方にもおすすめです。
NEW 女性の巡りヨガ  ＜女性専用プログラム＞		溶岩石に含まれるミネラルを深い呼吸で女性器官に届けるように身体の中からアンチエイジング。骨盤底筋群を意識鍛え、女性ホルモン力を高めることで本来持っている美しさを内側から引き出します。
デトックスヨガ		ねじりのポーズを中心に内臓を刺激し、溶岩のミネラルを体内に取り込みながら体内に溜め込んだ老廃物や疲労物質を排出します。新陳代謝を高め身体の内側からスッキリ！デトックスできるクラスです。
リンパトリートメントヨガ		溶岩の遠赤外線効果により身体を芯から温めながら、リンパや血液の流れを良くするポーズとセルフマッサージで老廃物や余分な水分を排出し、むくみやコリを改善します。
身体がやわらかくなるヨガ		こり固まったもも裏のハムストリングスをほぐし、骨盤の動かし方を覚えることで前屈がしやすくなります。身体がやわらかくなるヨガを行なうことにより、姿勢改善や腰痛予防も期待できます。
はじめてのヨガ		座位、立位のポーズをバランスよく組み合わせた、初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。はじめての方だけでなく、適度に身体を動かしたい方にもおすすめです。
骨盤リセットヨガ		溶岩の温かさを感じながら、骨盤周りのバランスを整えるポーズを行う事でホルモンバランスを整えます。ウエストや下半身の引き締め、また腰痛予防や改善等も期待できるクラスです。
全身調整ヨガ		「反り」「前屈」「ねじり」「体側」の基本となる4つの動きをバランスよく行い、全身を整えます。初心者の方から上級者の方までご参加いただけるレッスンです。
姿勢改善ヨガ		美しい姿勢を維持するために必要な筋肉にアプローチしながら、身体のバランスを整えます。姿勢不良から起こる、慢性的な頭痛や肩こり、腰痛などの不調の改善も期待できるクラスです。
美脚・美尻ヨガ		美しいバックラインに必要な筋肉にアプローチし、健康的な美脚・美尻を目指します。溶岩のミネラルで下半身に溜まった老廃物や余分な水分を排出するので、下半身がむくみやすい方、冷えやすい方にもおすすめのクラスです。
モーニングリフレッシュ		溶岩のマイナスイオンを感じながら気持ちよく呼吸をして、清々しく朝の身体を目覚めさせます。太陽礼拝をベースに動き、一日のエネルギーをチャージしましょう！
ボディメイクヨガ		身体の気になる部分に筋トレとヨガのポーズでしっかりアプローチし、健康的なボディラインを目指すクラスです。筋肉を使う事で身体のたるみを解消し、引き締まった身体に導きます。
コアヨガ		普段は動きの少ない身体の深層部にある筋肉を効果的に鍛える事で身体の軸を強くし、バランス感覚や美しい姿勢を保ちます。必要な筋力や柔軟性を養うので、健康維持におすすめのクラスです。
ダイエットパワーヨガ		溶岩のパワーを感じながらしっかり汗をかいて、ダイナミックな動きで大きな筋肉を鍛えながら基礎代謝を高め、脂肪燃焼を促します。健康的で引き締まったボディを目指します。
デトックスパワーヨガ		溶岩のミネラルを体内に取り入れながら、老廃物が溜まりやすい股関節周りに刺激が入るポーズを中心に行います。身体の奥底から熱をつくることで、デトックス効果・免疫力を高めます。

 こちらのマーク記載のレッスンは、女性専用クラスです。

溶岩石ホットヨガスタジオ