



PROGRAM

クラス名	強度	クラス内容
リラクソヨガ		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クソ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。
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。
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、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。
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。
陰ヨガ		溶岩のマイナスイオンを感じながら、深い呼吸とともにひとつのポーズを数分間キープしながらじっくりと筋肉の緊張を緩めて心身の「陰陽」のバランスを整えます。激しい運動が苦手な方にもおすすめのクラスです。
癒やしのリラクソヨガ		「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。
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。
リセットヨガ		心と身体の疲れやストレスを手放し、深い呼吸に意識を向け動きのあるポーズを行います。溶岩のマイナスイオンを感じながら、心と身体を緩めてリセット。本来の自分の持っている輝きを取り戻します。
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。
ハタヨガ		ヨガの基本となるポーズをとりながら深く安定した呼吸に集中し、外側に向きがちな意識が自分の内側に戻ることで穏やかな心と健やかな身体が調和します。ヨガの基本が詰まったクラスです。
ビギナーパワーヨガ		パワーヨガが初めての方向けの少しやさしいクラスです。立位のポーズを中心に全身の筋肉を動かします。溶岩の遠赤外線効果で身体を芯から温めて、じっくり汗をかきながら身体を引き締めていきます。
リフレッシュヨガ		適度な運動量で呼吸に合わせて動きながら爽快な汗をかいて心身ともにスッキリさせます。疲労回復、運動不足を解消してリフレッシュしたい方に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ポーズを行います。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。