

強度	クラス名	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、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身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自然治癒力を高める健康法と言えます。
強度1	はじめてのヨガ	全身を使うポーズをバランスよく組み合わせ、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、ゆったりとヨガを楽しみたい方にもオススメのクラスです。
強度1	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向け・うつ伏せのポーズを中心に溶岩石で芯から温まります。心身ともにリラックスを得られるクラスです。
強度1	寛ぎヨガ	仕事や日常のことを忘れて心も身体もゆったりと休めます。リラックスしながら身体を動かすことで疲れやストレスを解消していきます。
強度1	マインドフルネス 自律神経調整ヨガ	呼吸に伴う感覚に集中し心を整え、呼吸と共に首から背骨をしなやかに動かし自律神経のバランスを整えます。慢性的な疲労、不眠やストレスなどを感じている方におすすめです。
強度1	リンパトリートメント ヨガ	リンパや血液の流れを良くするポーズとセルフトリートメントで老廃物や余分な水分を排出します。リラックスしながらむくみやコリもスッキリ解消できるプログラムです。
強度1	首・肩こり改善 リラックスヨガ	肩甲骨周りを温めほぐしながらコリや滞りを解消し、深い呼吸へと導きます。肩こりからくる目の疲れや頭のだるさが気になる方にもオススメのクラスです。
強度1	安眠ヨガ	溶岩の暖かさを感じながら深いゆったりとした呼吸と共に深い癒しを味わいましょう。日頃の疲れやストレス、不眠などを感じてる方に特におすすめのクラスです。ぐっすり安眠体質を作ります。
強度1	週末のゴロゴロヨガ	ゴロゴロしながら溶岩浴で身体を温め、すこし身体を伸ばしてみたり、ちょっと呼吸に意識を向けてみたり。週末にのんびり汗をかきたい方におすすめのクラスです。
強度1	筋膜ほぐしヨガ	テニスボールを使って足先から肩にかけて筋膜をほぐします。筋膜は筋肉を包んでいる薄い膜で、日常の生活で偏り、縮んだり伸びたりします。テニスボールを使いニュートラルな状態に戻してからヨガを行います。
強度1	冷え性改善温活ヨガ	1年を通して、身体の冷えが気になる方に。溶岩浴×ヨガの力で身体の芯から温めます。内臓機能を向上させ、免疫力アップにも効果的です。基礎代謝を上げて、健康維持に努めましょう。女性においては妊娠中の方にもオススメです。
強度2	骨盤リセットヨガ	溶岩の温かさを感じながら骨盤周りをリセットし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、また腰痛や腰痛改善や予防にも期待できるクラスです。
強度2	リフレッシュヨガ	こりやすい首・肩周りをはじめ全身を気持ちよく伸ばします。呼吸と合わせて動き、日頃の疲れをリセットします。引き締め効果や姿勢改善にも効果的なクラスです。
強度2	やさしいフローヨガ	座位のポーズではしっかりと身体をほぐし、立位のポーズで流れるように動きます。呼吸と動作を連動させることで集中力アップにも繋がります。
強度2	初心者さん向け 基本のヨガ	ヨガの基本的なポーズ（四つ這い・うつ伏せ・立位・座位・仰向け）をバランスよく行います。初心者の方、初めての立ちポーズにチャレンジの方、ゆったりヨガを楽しみたい方にオススメのクラスです。
強度2	music yoga ～音楽を楽しもう♪～	音楽×yoga 初めはじっくりポーズを取っていき、最後は振り付けのようにヨガのポーズを流れるように呼吸と動きを音楽に合わせて動いていきます。
強度2	ボディメイクヨガ	普段あまり使わない筋肉を動かし代謝を上げ、ヨガのポーズや体幹を意識した動きでウエストを引き締め、ヒップアップなど、身体の気になる部分のシェイプアップを目指していくクラスです。
強度2	美姿勢ヨガ	年齢が出やすい背中。適度な肉付きとスッと引き締まった背中を目指しましょう！背中への引き締めや二の腕の引き締め、姿勢改善も期待できるプログラムです。
強度2	Women' yoga	ライフステージに応じいつまでも健やかに過ごす為のセルフヨガです。骨盤底筋群をしなやかに保ちホルモンバランスを整えます。力みのない身体作りを目指します。
強度2	全身調整 むくみ解消ヨガ	「反り」「前屈」「ねじり」「体側」の基本となる4つの動きをハバランスよく行い、全身を整えながら関節を動かすことで老廃物を流し、むくみを解消していきます。
強度3	パワーヨガ	ダイナミックなポーズを多く取り入れ脂肪燃焼効果も高く新陳代謝も促進する事で、短期間でのシェイプアップ効果も期待できます。
強度3	脂肪燃焼 ダイエットヨガ	体幹を使うことで全身の血液循環を良くし、代謝を上げていきます。脂肪燃焼に効果的なプログラムで身体を引き締めたい方にオススメです。
強度3	ナチュラルフローヨガ	一呼吸一動作で、しなやかに動くクラスです。集中力を高め、しっかり動いてリフレッシュしましょう！