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。
アロマリラックスヨガ	アロマの香りで身体の力を抜き、深くゆっくりな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ゆったりとしたクラスです。
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、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。
からだ目覚める整えヨガ	朝のヨガでゆっくりからだを起こして快適な１日を過ごしましょう。
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。
おやすみ前のアロマヨガ	アロマの香りに包まれながら身体を緩ませていきます。日々の疲れを取り癒しのリラックスタイムをお過ごしください。 今日の睡眠の質を上げて、明日への活力につながりますように！
カラダほぐしヨガ	疲れの出やすい首周り、足腰周りの筋肉を中心にほぐし血行不良を解消します。 肩こり改善、腰痛改善、姿勢改善に効果的なクラスです。
やさしいヨガ	ゆったりとヨガを楽しみたい方にオススメです。 呼吸に意識を向けながら、自分の心と身体に向き合う時間を作りましょう
骨盤整えスタイルアップヨガ	体の土台となる骨盤を意識し歪みを正すことで、姿勢改善やスタイルアップに繋げるクラスです！ また女性には欠かせない『骨盤底筋群』を活性化させることでインナーマッスルや普段使わない筋肉にもアプローチします。
腸活リラックスヨガ	ねじりのポーズや体側を伸ばすポーズなど、お腹を中心にほぐします。呼吸も深めながら全身ゆるめていきましょう。
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。（クリーム使用）
good モーニングヨガ	１日の始まりに深い呼吸を繰り返しながらゆっくりとした動きでポーズをとり少しずつ身体を温め心と身体を整えていきます。 深い呼吸は心を安定させ自律神経が整うので忙しい毎日を送っている方にもオススメのクラスです。
お悩み解消 体幹ピラティス	寒さで肩が上がると呼吸がしづらくなり、お腹の力も抜けて反り腰にもなりやすくなってしまいます。 体幹から力を使う事で呼吸が入りやすくなり肩が下がり反り腰も改善につなげます。
体すっきり ストレッチヨガ	筋肉を温めながら全身を気持ちよく動かします。　ヨガのポーズでストレッチすることで血行促進へ。 心も体もすっきりさせましょう。　初心者の方でも無理なくご参加いただけます。
筋膜ほぐしヨガ	筋膜を包んでいる筋膜をほぐし身体の柔軟性・関節の可動域を柔軟にします。 前半にテニスボールで足から首にかけて順番にほぐし、後半はヨガのポーズで動きます。全身がスッキリしてポーズの安定感も向上します。
リンパヨガ	トリートメントを行いリンパなどの体液の流れをよくしながら、全身をほど良く動かします。 余分な老廃物を排出し、デトックスにつなげます。　初心者の方でも無理なくご参加いただけるクラスです。
アクティブヨガ	有酸素運動とヨガのポーズを組み合せ、身体全体を動かし脂肪燃焼を高めます
夏に向けてデトックスヨガ	冬の間にたっぷりと溜め込んだ身体の中のいらないものをヨガのポーズで絞り出し汗と共に身体の外に出していきます。 これからの夏に向けて代謝を上げ、むくみにくい美しい身体を目指しましょう。
腸活ヨガ	お腹を温めながらマッサージやねじりのポーズ・腸腰筋を動かし、大腸を刺激して腸の蠕動（ぜんどう）運動を活性化します。 腸の活動は自律神経がコントロールしているため、深呼吸でリラックスし副交感神経を優位に腸の活動を活発にしましょう。
チューブストレッチヨガ	前半は楽体（らくだ）というチューブを使い、ほぐし伸ばし鍛えたりとご自身の持つ本来の力を引き出し軸を整えます。 後半は楽体を使用しヨガのポーズを取り最後は音楽に合わせ動きます。
背中美人ヨガ	年齢を重ねると着実に衰えを感じるパーツ「背中」 背骨・肩甲骨周りを丁寧に動かし凝りをほぐし筋力と柔軟性を向上させて背中美人を目指しましょう。
リフレッシュヨガ	凝りやすい首・肩周りをはじめ全身を気持ち良く伸ばし動かします。呼吸と動作を連動させ、程よく動いて日頃の疲れをリセットしましょう！ 引き締め効果や姿勢改善にも効果的なクラスです。
夏に魅せたい 二の腕・背中ヨガ	気になる二の腕のたるみや背中のもたつきをスッキリさせたい方、姿勢改善にも効果的なクラスです。 肩甲骨周りをしっかり動かし二の腕と背中の筋肉を意識的に使って引き締めます。美しい後ろ姿を手に入れましょう。
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。
足痩せ桃尻ピラティス	同じ体重でも筋肉やお肉のつき方で見え方が変わってきます。ピラティスで正しい脚やお尻の使い方を体に覚えさせていく事で 普段の体の使い方が変わり足痩せヒップアップに繋がっていきます。
運動不足解消 リフレッシュヨガ	階段の上り下りや、日々の生活で息切れすることが増えた。肩こりや腰痛が慢性化している。最近体重計に乗っていない。この中で一つでも該当する 方におすすめのレッスンです。程よく身体を動かしながら凝り固まったカラダを整えましょう。
HITOMI'S YOGA	ダイナミックな動きを楽しみながらチャレンジするバランスポーズなども行います。 ポーズのバリエーションも豊富なエキサイティングな時間を楽しみましょう！
お楽しみヨガ	太陽礼拝や月礼拝、じっくりポーズを取ったり、フローで動いたりトレーニンしてみたり！その日その日のお楽しみ！ 動くことが好き、しっかり汗をかきたい、スッキリしたい時にオススメのクラスです。
トレヨガ	トレーニング要素の多いクラスです。筋肉・柔軟・持久力を向上させて基礎代謝を高め脂肪燃焼を促します。健康的で引き締ったボディを目指します