

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 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	slim up yoga	身体の引き締めにも効果的なクラスです。体幹をしっかり使いバランスアップ！さらに代謝をアップすることで痩せやすくしなやかなボディを目指しましょう！
強度 2	美姿勢ヨガ	姿勢改善、背中への引き締め、二の腕の引き締めも期待できるプログラムです。年齢が出やすい背中、スッと締まった美しい背中を目指しましょう。
強度 2	デトックスヨガ	血流を良くして基礎代謝を高めながら溶岩のミネラルを吸収し溜めこんだ老廃物をデトックスします。
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ためのセルフヨガです。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	体幹UPヨガ	少しずつ筋力をつけて、疲れにくくバランスの良い身体作りを目指します。難しい動きはありませんので初心者の方でもご参加いただけるクラスです。「ぐらぐら」「ゆらゆら」する事を楽しみましょう。
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が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！