

レッスン名	強度	難易度	リラックス度	内容
OHAヨガ	★★	★	★	太陽礼拝からスタートして、寝ていたカラダを覚醒させて活発にしていきます。集中力も高まるので1日のスタートに最適です。
アクティブヨガ	★★～	★★	★	有酸素運動と筋力トレーニングの要素を取り入れ、立位を中心にポーズをしていきます。代謝UPにも効果的です。
シェイプヨガ	★★	★～	★	全身をしっかりと動かしチャレンジポーズもおこないます。ボディメイクにもオススメです。
ヒーリングヨガ	★～	★	★★	自身の内側へと意識を高めます。深い呼吸で丁寧にポーズを行うことで心と体のつながりを深めていきます。
アロマヨガ	★	★	★★	呼吸を深めながらゆったり進めていきます。アロマの効果で、身体に本来備わっている自然治癒力を高め心身の不調を癒します。
リラックスヨガ	★		★★	座位を中心におこないます。緊張しがちな首肩まわりをほぐし、ココロと身体をリラックスさせます。
デトックスヨガ	★	★		股関節や足首を動かし、上半身と下半身の流れを良くします。むくみ改善に効果的です。捻りポーズで老廃物の排出を促します。
ピラティス	★	★～		普段は意識のしにくいコアを鍛えます。身体のゆがみを整え、正しい姿勢を身につけることで腰痛や肩こりの予防にもなります。
ボールdeピラティス		★		ミニボールを使うことで、普段のピラティスと違う感覚でコアを刺激して身体の機能を高めます。
メンテナンスピラティス		★	★	股関節、肩甲骨を丁寧に動かします。ストレッチも取り入れ柔軟性も高めることで、無理のない正しい姿勢をつくります。
骨盤エクササイズ	★	★		セルフマッサージやミニボールを使うエクササイズです。アンバランスになりがちな骨盤を支える筋肉を整えます。
コンディショニングストレッチ	★	★		自分自身の持つ力を調整して引き出します。よりスムーズに身体が動かせるよう、筋肉を整えていきます。
しなやかbody	★	★		しなやかで柔軟な体を目指し、開脚を中心にストレッチをおこないます。身体の硬い方のためのストレッチです。
リズムシェイプ	★★🔥	★★		リズムに合わせて、有酸素運動とボディメイクに効果的なエクササイズをおこないます。効率よくシェイプアップできます。
バレトン	★★🔥	★★		バレエ、ヨガ、フィットネスを融合させたエクササイズです。裸足でおこない足裏の機能も高めます。バレエの雰囲気を楽しめます。
バレエワークアウト	★～	★～		バレエ経験なしでもOK。美しい姿勢や柔軟性の為、音に合わせてストレッチとエクササイズをおこないます。男性にもオススメです。
バレエ	★～	★～		手足のポジションやバレエに必要な筋力をつくります。音に合わせて美しい姿勢を身につけます。中学生からご参加いただけます。
バレエ Barre	★～	★～		基本動作をしっかりと身につけることで、バレエのための身体づくりをしていきます。踊りにつながる動きを丁寧に練習します。
バレエ Centre	★～	★★～		踊りの流れを楽しみながら、表現力も身につけます。Barreと続けて受けることで理解が深まります。
フラダンス	★	★		ハワイアン心地の良い音楽に合わせて身体を動かします。ゆっくりしっかり動くので体力もつきシェイプアップできます。
マタニティヨガ		妊娠16週目に入った妊婦		妊娠期の不調予防・緩和、出産にむけて心と体をサポートします。調息することで出産の準備にもなります。
ベビーマッサージ【40～50分程度】		生後1ヶ月～12ヶ月程度		肌の触合いでコミュニケーションをとります。ベビーはもちろんママやパパの心と体を癒します。※バスタオルをお持ちください。
ママシェイプ【40～50分程度】		1ヶ月～未就学児とママ		赤ちゃんとのコミュニケーション、骨盤調整、ピラティス、ヨガを取り入れ産後のリハビリをしていきます。※抱っこ紐をお持ちください。
ママヨガ【40～50分程度】			ヨガポーズを中心に産後のリハビリをしていきます。呼吸も整えリフレッシュできます。	
※スクール リトルバレエ		園児(4歳から)		音楽と一緒に身体を動かすことを中心におこないます。バレエを楽しく学びながら、柔軟な身体を作る準備をしていきます。
※スクール キッズバレエ		低学年		美しい姿勢・音楽性・表現力を身につけると同時に、踊る楽しさを感じてもらえるようなレッスンをおこなっています。
※スクール ジュニアバレエ		高学年～中学生		表現の幅を広げる上半身の使い方も学びます。骨が成長する時に支える筋力を強化し、美しく強い身体を作っていきます。
※スクール ケイキフラダンス		4歳～小学生		ハワイの伝統を楽しみながら学び、ALOHAのこころを身につけます。(思いやり、前向きさ、謙虚で豊かな心、愛する人や物を大切に)

※月会費とは別のスクール枠です

: 脂肪燃焼