

パワーヨガ（60分/45分）

| | |
|---------|---|
| 《コンセプト》 | パワフルで力強いポーズを流れるようにとっていく、 ヨガに慣れた方にオススメのレッスンです。 呼吸とポーズを連動させる‘ヴィンヤサ’スタイルで行います。 脂肪燃焼、シェイプアップ、デトックス等に高い効果が期待できます。 |
| 《対象者》 | ・ヨガ経験のある方 ・積極的に身体を動かしたい方 ・ストレスを発散させたい方 ・身体を引き締めたい方 ※段階的にポーズを深めるので、初心者の方でもご参加いただけます。 |

| パート | 時間 | ポジション | 流れ | 効果 |
|-----------|--------|-------------|---|--|
| イントロダクション | 5分 | 座位 | ①ご挨拶・クラス説明 ②座法のご説明 ③呼吸 | 座法と呼吸を整えて、 身体へ意識を向ける環境を整える |
| ウォーミングアップ | 5～10分 | 座位 四つん這い | ①上半身の準備運動 ・首・肩・脇のストレッチ ②全身の準備運動 ・脊柱・股関節のストレッチ | 全身の筋肉・関節にほぐしを入れる |
| メインパート | 25～30分 | 立位 | ①太陽礼拝 ・山のポーズ ・前屈 ・板のポーズ ・コブラのポーズ ・ダウンドッグのポーズ等 | アクティブにポーズを行うことで、 全身に高いトレーニング効果を与える 《太陽礼拝》 ヨガの基本的なシーケンス 12のポーズを呼吸と合わせて流れるように行っていく |
| | | | ②太陽礼拝＋立位のポーズ 1.太陽礼拝のフロー 2.立位のポーズ ・戦士のポーズⅠ・Ⅱ ・三角のポーズ ・三日月のポーズ等 | |
| | | | ③バランスのポーズ ・戦士のポーズⅡ ・木のポーズ ・半月のポーズ等 | |
| | | 座位 | ①トレーニングのポーズ ・舟のポーズ ・逆向きの板のポーズ ・横向きの板のポーズ等 ②ストレッチのポーズ ・ねじりのポーズ ・前屈のポーズ ・開脚前屈のポーズ等 | |
| リラクゼーション | 10～15分 | 仰臥位 | ・仰向けねじりのポーズ ・ガス抜きポーズ等 | 全身をクールダウンし、 心身をリラクゼーションへと導く |
| | | 仰臥位 | ・シャバアーサナ | |

《ご用意頂くもの》

- ・ヨガマット
- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲料水or清涼飲料水

ハタヨガ（60分/45分）

| | |
|---------|--|
| 《コンセプト》 | 伝統的なヨガポーズを心地よくとっていき、 ヨガのご経験者さま向けのレッスンです。 呼吸を深めながら1つ1つのポーズを無理なく丁寧に行っていきます。 姿勢改善やボディメイクに高い効果が期待できます。 |
| 《対象者》 | <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ経験のある方 ・姿勢を整えたい方 ・身体を柔らかくしたい方 ・ヨガのポーズを深めたい方 ※段階的にポーズを深めるので、初心者の方でもご参加いただけます。 |

| パート | 時間 | ポジション | 流れ | 効果 |
|-----------|--------|-------------|--|---|
| イントロダクション | 5分 | 座位 | ①ご挨拶・クラス説明 ②座法のご説明 ③呼吸 | 座法と呼吸を整えて、 身体へ意識を向ける環境を整える |
| ウォーミングアップ | 5～10分 | 座位 四つん這い | ①上半身の準備運動 ・首・肩・脇のストレッチ ②全身の準備運動 ・脊柱・股関節のストレッチ | 全身の筋肉・関節にほぐしを入れる |
| メインパート | 25～30分 | 立位 | ①太陽礼拝 ・山のポーズ ・前屈 ・板のポーズ ・コブラのポーズ ・ダウンドッグのポーズ等 | 心地よく呼吸を感じながら、 ポーズを1つ1つ丁寧にいき、 じっくりと身体への感覚を深めていく 《太陽礼拝》 ヨガの基本的なシークエンス 12のポーズを呼吸と合わせて流れるようにしていく |
| | | | ②立位のポーズ ・戦士のポーズⅠ・Ⅱ ・三角のポーズ ・三日月のポーズ ・ピラミッドポーズ等 | |
| | | | ③バランスのポーズ ・戦士のポーズⅡ ・木のポーズ ・半月のポーズ等 | |
| リラクゼーション | 10～15分 | 仰臥位 | ・仰向け開脚のポーズ ・針の穴のポーズ ・仰向けねじりのポーズ ・ガス抜きポーズ等 | 全身をクールダウンし、 心身をリラクゼーションへと導く |
| | | 仰臥位 | ・シャバアーサナ | |

| |
|--|
| 《ご用意頂くもの》 <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガマットorバスタオル ・動きやすい服装 ・タオル ・飲料水or清涼飲料水 |
|--|

リラックスヨガ（45分/60分）

| | |
|---------|---|
| 《コンセプト》 | とても優しくリラックス効果の高い、初心者さま向けのレッスンです。 様々なヨガのストレッチポーズをゆったりと行いながら、 心身の疲れ・緊張感を心地よくほぐしていきます。 |
| 《対象者》 | <ul style="list-style-type: none"> ・ヨガ初心者の方 ・心身をリラックスさせたい方 ・一日の疲れを解消したい方 ・身体を柔らかくしたい方 |

| パート | 時間 | ポジション | 流れ | 効果 |
|-----------|--------|-------|---|----------------------------------|
| イントロダクション | 5分 | 座位 | ①ご挨拶・クラス説明 ②座法のご説明 ③呼吸 | 座法と呼吸を整えて、 身体へ意識を向ける環境を整える |
| ウォーミングアップ | 5～10分 | 座位 | ①上半身の準備運動 ・首・肩・胸・背中中のストレッチ ②下半身の準備運動 ・脊柱・股関節のストレッチ | 全身の筋肉・関節にほぐしを入れる |
| メインパート | 20～25分 | 四つん這い | ①四つん這いのポーズ ・猫のポーズ ・牛のポーズ | 全身をストレッチしながら、 心身をリラクゼーションへと導く |
| | | 中間位 | ①中間位のポーズ ・三日月のポーズ(膝つき) ・三角のポーズ(膝つき) ・ダウンドッグのポーズ ・門のポーズ等 | |
| | | 座位 | ②ストレッチのポーズ ・コブラのポーズ ・ねじりのポーズ ・子バトのポーズ ・前屈のポーズ ・開脚前屈のポーズ等 | |
| リラクゼーション | 15～20分 | 仰臥位 | ・仰向け開脚のポーズ ・針の穴のポーズ ・仰向けねじりのポーズ ・ガス抜きのポーズ等 | 全身をクールダウンし、 より深いリラクゼーションへと導く |
| | | 仰臥位 | ・シャバアーサナ | |

| |
|---|
| 《ご用意頂くもの》 ・ヨガマットorバスタオル ・動きやすい服装 ・タオル ・飲料水or清涼飲料水 |
|---|

椅子ヨガ（30分/45分）

| | |
|---------|--|
| 《コンセプト》 | <p>スーツで椅子に座ったまま行うことが出来るヨガレッスンです。 長時間のデスクワークで凝り固まった筋肉をほぐしたり、 気分をリフレッシュさせる効果があります。 また心身の覚醒効果もあるので、オフィスの朝活にも最適です。 45分のクラスではリンパトリートメントも行います。</p> |
| 《対象者》 | <ul style="list-style-type: none"> ・初心者の方 ・デスクワークでの疲れを解消したい方 ・心身をリフレッシュし作業効率をアップさせたい方 ・緊張や不調を取り除き、心身をリラックスさせたい方 |

| パート | 時間 | ポジション | 流れ | 効果 |
|------------|-----------------|-------|--|---|
| イントロダクション | 5分 | 座位 | ①ご挨拶・クラス説明 ②座法のご説明 ③呼吸 | 座法と呼吸を整えて、 身体へ意識を向ける環境を整える |
| ウォーミングアップ | 5分 | 座位 | ①上半身の準備運動 ・首・肩・手首のほぐし ②下半身の準備運動 ・股関節・足首のほぐし | 全身の筋肉・関節にほぐしを入れる |
| リンパトリートメント | (15分) ※45分のみ | 座位 | ①上半身のトリートメント ・鎖骨リンパ ・顔リンパ ・上肢(腕)リンパ ②下半身のトリートメント ・鎖骨リンパ ・腰部リンパ ・下肢(脚)リンパ ※①②のいずれかを行う | 全身のリンパ節に刺激を与え、 リンパの流れを促進する ※オイルやクリームは不要です |
| メインパート | 15分 | 座位 | ・首のストレッチ ・肩のストレッチⅠ ・肩のストレッチⅡ ・合掌のポーズ ・胸のストレッチ ・背中ストレッチ ・三角のポーズ ・ねじりのポーズ ・お尻のストレッチ ・もも裏のストレッチ等 | 全身をストレッチしながら、 心身をリフレッシュさせる |
| リラクゼーション | 5分 | 座位 | ・呼吸 | 全身をクールダウンし、 心身をリラクゼーションへと導く |
| | | 座位 | ・瞑想 | |

| |
|----------------------------------|
| 《ご用意頂くもの》 ・タオル ・飲料水or清涼飲料水 |
|----------------------------------|