

## 【HOT】燃焼ホットヨガ

インナーマッスルを意識しながら脂肪燃焼に効果的な「ねじりのポーズ」を組み合わせます。ゆっくりとした動きから徐々に強度を上げていきます。

★★★

## 【ゆるHOT】朝活ヨガ

じんわりほっこり温かい中で起きたての身体をゆっくりとほぐすことで可動域が広がるのでスポーツ前にも最適です。

★★★

## 【HOT】リラックスナイトヨガ

自分自身の頑張った心と身体を労わるナイトヨガクラス。HOTの空間でしっかりと汗を流し、明日に向け心も身体もスッキリと！深いリラックス、快眠へと導いていきます。

★★★

## 【常温】ヨガ

週明け月曜日！午前中に気持ちよくリフレッシュしませんか。深い呼吸に合わせてゆっくりカラダを動かす爽快感を味わえるクラスです。

★★★

## 【常温】ヨガ棒

ヨガ棒は肩甲骨や股関節周りを正しく動かし、体本来の機能呼び覚まし維持するための補助具です。「テコの原理」を用いてアジャストメントを自分自身で高められます。

★★★

## 【常温】フローヨガ

呼吸に合わせながら、風が流れるようにポーズをゆっくりと行います。呼吸や筋肉へ意識を向け今の自分の体の状態に意識して、ネガティブな感情を一旦おくことで自分を癒します。

★★★

## 【HOT】パワーヨガ

身体にしっかりと意識を向けて使うところ、ゆるめるところを感じながら呼吸に合わせて気持ち良く動きます。

★★★

## 【HOT】ダイナミックフローヨガ

呼吸と動作を同調させ流れるように動き全身をくまなくストレッチ。力強くなやかにポーズへと導いていきます。

★★★

## 【ゆるHOT】はじめてのHOTヨガ

ストレッチをしながらその日の体の状態を観察していき、徐々に体を動かしていきます。筋肉の場所や使い方にフォーカスした「筋肉を使うヨガ」のレッスンです。

★★★

## 【常温】骨盤フローヨガ

流れる様な動きに合わせ、骨盤周りを大きく動かしていくクラス。身体の手台となる骨盤を正しい位置へと導く事で、自然と代謝も上がっていきます！

★★★

## 【常温】お腹引き締めヨガ

お腹周りの腹筋群に意識を向けて動いていきます。夏に向けてお腹を引き締めたい方、体幹を強化したい方にオススメのクラスです。

★★★

## 【常温】ピラティス

ピラティスの基本の姿勢と呼吸を行い、コア（体幹）を鍛えていき、しなやかな身体へと導いていきます。

★★★

## 【HOT】アンチエイジングヨガ

しっかり動きデトックスした後に深い呼吸で内観。疲れを癒しつつまでも若く輝いていられる心と体を作ります。

★★★

## 【HOT】やさしいハタヨガ

呼吸をコントロールしながら静と動の動きを繰り返し心身のコンディションを整えます。

★★★

## 【HOT】ハワイアンヨガ

ハワイアンミュージックに身を委ねて一つひとつの動きを丁寧に呼吸をしっかりと心身共にリラックス。

★★★

## 【常温】マタニティヨガ

お腹にてをあてて複式呼吸の練習をします。ココロとカラダを健康にして赤ちゃんとの絆を深めより良いマタニティライフを過ごしましょう。

★★★

## 【常温】産後ヨガ

yogaだけではなくベビー-yoga、ベビーマッサージで赤ちゃんも一緒に楽しんで頂ける親子クラスです。

★★★

予約はこちらから



# INSTRUCTOR

## AKIKO

自身の腰痛を機にピラティスを始めました。インナーマッスルを強化し正しい姿勢へと導きます。ピラティスは、運動経験がない方や身体の不調をお悩みの方にオススメです。一緒に楽しみながら快適な日常を送れるお手伝いができたら嬉しいです。

## NATSU

instructor歴11年。関東から北海道、沖縄で教えてきました。ishta yogaという個人を大切にするヨガを伝えております。

## MIKI

南城市出身  
2011年からyogaインストラクターとしての活動をスタート。一緒にヨガを楽しみましょう！

## TOMO

心身共に健やかに...皆様と笑顔あふれる楽しいクラス、ステキなエネルギーがあふれる場所にしていきましょう♡

## MARION

ヨガが大好き、縄縄が大好きなMarionです！  
日常にヨガを取り入れると、自然と気持ちも前向きに♡一緒に健やかなヨガライフを楽しみましょう♡

## YU

一つ一つの動きと呼吸に意識を向けて身体を動かしていきます。疲れにくく怪我をしない、動ける体になれるようお手伝いをしていきます！

## MAKIKO

ヨガを行うことは、デトックスなど体へのアプローチだけでなく、よりよく自分自身を知ったり癒していくことでもあります。1日の始まりと終わりにヨガを行い、日々頑張っている自分を癒していきましょう。

