

# 09

2023

# LESSON MENU

★★★ 強度

## 朝の目覚めストレッチヨガ【HOT】

朝の穏やかな時間、優しいヨガの動きや呼吸で体全体をほぐします。1日を楽しく過ごせる体作りをしていきましょう。

★★★

## 朝活ヨガ【ゆるHOT】

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。

★★★

## 燃焼ホットヨガ【HOT】

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。

★★★

## アロマリラックスヨガ【HOT】

アロマの香りとともに呼吸を整えて心身ともにリラックス。呼吸を深めながら丁寧に動いていきます。

★★★

## はじめてのホットヨガ【HOT】

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。

★★★

## アンチエイジングヨガ【HOT】

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。

★★★

## やさしいハタヨガ【HOT】

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ニングを整えます。

★★★

## 美骨盤ヨガ【HOT】

体の中心にある骨盤の歪みを治し、柔軟に保つことで痩せやすく、疲れにくい体作りを目指していきます。骨盤周りの筋肉を伸ばすポーズ、骨盤を安定させる体幹を鍛えるバランスポーズなどを適度に入れたレッスンとなっております。★★★

## ゆるめるホットヨガ【HOT】

深い呼吸に意識を向け、身体をゆるめていくクラス。身体がゆるむと心も穏やかに♪ゆっくり動きたいけど、汗はしっかりかきたい方、疲れが溜まっている方におすすめのクラスです。★★★

★★★

## コンディショニングヨガ【HOT】

身体を整えるヨガを行います。★★★

★★★

## リラックスナイトヨガ【HOT】

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。★★★

★★★

## 朝ヨガ【常温】

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。★★★

★★★

## ヨガ棒【常温】

ヨガ棒は肩甲骨や股関節周りを正しく動かし、体本来の機能と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。★★★

★★★

## 骨盤調整ヨガ【常温】

骨盤周りを大きく動かし、一つ一つのアーサナを丁寧に、そして長めにホールド。ゆったりとした動きと呼吸の一体感に身を委ねながら、本来の身体のバランスを取り戻すクラスです。★★★

★★★

## お腹引き締めヨガ【常温】

お腹周りの腹筋群に意識を向けて動いていきます。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。★★★

★★★

## ゆるめるヨガ【常温】

深い呼吸に意識を向け、身体をゆるめていくクラス。陰ヨガをベースに長めにポーズをホールドしていきます。身体がゆるむと心も穏やかに♪ゆっくり動きたい人、自分のペースで動きたい人、疲れが溜まっている人におすすめのクラスです。★★★

★★★

## 腰痛解消ヨガ【常温】

腰や下半身の筋肉を柔らかくすることで、腰痛を緩和するためのレッスンです。座りっぱなしやデスクワーク、立ち仕事などの原因で起こる腰痛は、まず筋肉の緊張やコリを根本からほぐすことから始めましょう。★★★

★★★

## ボディメイクヨガ【常温】

夏に向けて女性らしいボディラインを目標に動くレッスンです。気になる二の腕、脚、ヒップ、お腹周りのパーツを中心にしたポーズで鍛えます。内面のリラックス効果も期待できる一石二鳥のクラスです。★★★

★★★

## 眠る前の夜ヨガ【常温】

夜寝る前に行うと良いアーサナをメインにリラックスして呼吸と共に身体を解放していきます。身体を動かし睡眠の質を高めるクラスです。★★★

★★★

## マタニティーヨガ【常温】

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ーライフを過ごしましょう。★★★

★★★

## 産後ヨガ【常温】

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。★★★

★★★

## ピラティス【常温】

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。★★★

★★★



beo-st.  
LINO