






ペルビックストレッチ	骨盤を取囲むインナーマッスルに特化したストレッチです。
骨盤リセット	さまざまな動きで骨盤を正しい位置にリセットしていきます。
骨盤ヨガ	ヨガのポーズを取りながら骨盤の動きにフォーカスしてポーズを高めていきます。
やさしいヨガ	初心者の方でも簡単に出来るヨガのポーズをとりながら、やさしく全身を温めます。
Body ヒーリング	アロマの香りに包まれながら心身を落ち着かせていきます。
ストレッチ	自分の呼吸にフォーカスし、その日の体調にあわせ、ゆったりと進めていきます。
セルフマッサージ	リンパの流れを善くする、全身のマッサージをしていきます。
ポールストレッチ	筋肉の緊張をほぐしてリラックスさせます。脊柱や肩甲骨を元のある位置に戻し、姿勢を改善させます。
ゆったりストレッチ	全身の力を抜いて脱力した状態で行うストレッチです。
ツールストレッチ	様々な道具を使って行うストレッチです。
セルフメンテナンス	自分の身体と向き合いながら、全身をほぐしていきます。
肩こり腰痛改善ストレッチ	肩こり・腰痛をシンプルなストレッチで改善、予防していきます。
パワーストレッチ	ヨガの要素を取り入れたストレッチクラスです。
 青竹&ポール	青竹とポールを使ってリズムに合わせて足裏から全体を緩めていきます。
 美容体操	リズムに合わせて骨盤を動かして身体をリセットしていきます。
 ソフトエアロ 	リズムに合わせて全身を伸ばし可動域UPを図ります。簡単な動きで初心者の方にも最適。また、ストレス解消にも効果的です。
ウェーブリング	ウェーブリングを使い運動することによって全身の筋肉に働きかけます。全身のストレッチやコア（体幹）のトレーニングにも最適です。
コアヌードル	コアヌードルを使い、体幹のストレッチとトレーニングをおこないます。
コアトレーニング	体幹のトレーニングをメインとしたクラスです。
トレーニング	誰でもできるかんたんなストレッチとトレーニングを行うクラスです。
かんたんトレーニング	やさしいトレーニングで代謝アップしていくクラスです。
中級トレーニング 	少しレベルアップしたトレーニングクラスです。



このマークのあるクラスは、シューズがあるとより動きやすいクラスです。

**全クラス初心者向けだから、初めての方でも安心のレッスン！！**