

Yoga

レッスン名	強 度	内 容
ビギナー	★☆☆	ヨガ、加温自体もはじめての方も安心。運動をしたことない方も安心して受けていただけます。
ベーシック	★☆☆	初めての方でも安心。一つ一つのアーサナを確認しながらゆったり行います。
アロマ	★☆☆	良い香りに包まれて、香りの癒し効果と共にアーサナを行うことで心身を癒していきます。
Mars Yoga	★☆☆	ヨガの中に禅や瞑想を取り入れたマインドボディプログラム！自然音を使用し脳波に働きかけ、深い癒しへと誘います。
ニードラ	★☆☆	シャバーサナと呼ばれる休息の姿勢を取りながら行うリラクゼーションであり、ストレスマネジメント技法の一つ。
リラックス	★☆☆	呼吸とダイナミックな動きで、疲れや凝りを取り除きます。仕事帰りの方にオススメ!!
陰ヨガ	★☆☆	初めての方でも安心。一つのポーズを深い呼吸と共に長くゆっくりとホールドする静止ヨガとなります。
ヒーリング	★☆☆	心身共にリラックスをした状態でゆったりと身体を動かしていきます。あまり動きたくない!!方におすすめ♪
エイジングケア	★☆☆	血流を良くするポーズを多く取り入れ、ホルモンバランスを整えながら、内側から若々しさを保ちます！
朝Yoga	★☆☆	自律神経の乱れを調整し美容、健康に期待が出来るレッスンです♪
骨盤対象	★☆☆	お腹周りを動かし、骨盤を中心にシェイプアップを期待出来ます。
季節の陰ヨガ	★☆☆	対策と潤いをテーマにレッスンを進めていきます！
リフレッシュ	★★ ★★★	身体の疲れを癒し、体の中から美しくなる事を期待できます。
パワー	★★★	アーサナの強度を高めながら、深層腹筋を鍛えて身体に溜まったデトックス効果が期待出来ます。
太陽礼拝	★★★	呼吸と動作を運動させ心を集中し易く、流れるように身体を動かしていきます。

PILATES

レッスン名	強 度	内 容
ベーシック	★★★	ピラティスの基本を行い、体幹トレーニングを行うクラスです。
シェイプ	★★★	体幹を使い、基礎代謝を上げることで脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。

Original Program

レッスン名	強 度	内 容
骨盤ビューティー	★☆☆	美しくくびれを目指し、誰もが羨むくびれを手に入れましょう。
美・ストレッチ	★★☆	ホットプログラム初心者の方にオススメ!!全身のストレッチを行い疲労を取り除きます。
リラックスストレッチ	★☆☆	ホットスタジオで筋肉をほぐし、呼吸を整えストレッチを行っていきます！
バレエ・ストレッチ	★☆☆	体幹を鍛えながら、股関節を緩やかに整えるエクササイズです。バレリーナのようなしなやかな身体を目指しましょう。

- ・当スタジオは遠赤外線を使用したスタジオとなります。
- 発汗効果がありますので、お水(1リットル以上)をお持ち頂き、こまめに水分補給をお願いします。
- ・ヨガマットは、無料でご利用頂けます。
- ・レッスンは完全予約制となります。事前にWEB、お電話、またはフロントにてお申度ください。
- ・翌月のレッスンは前月20日AM10:00～(20日が休館日の場合は19日10:00～)掲示・受付開始となります。

ご利用プラン	利用時間	入会事務手数料	料 金	プラン特徴
マンスリー4会員	【火～金】 10:00～23:00	3,000円	6,500円/月	●レンタルセット付 ●追加レッスン1,200円/本 ●休会料0円
マンスリー2会員			4,500円/月	
チケット販売	【日・祝】 10:00～20:00	不 要	2,500円/枚 6,750円/3枚 10,000円/5枚	●初回利用時にご登録が必要となります ●タオル(大2枚・小1枚)セット付 ※1枚ごとの購入のみウェアが付きます ●2カ月間有効 ●シェア利用可能 ●チケットは10枚、20枚セットもございます

※表示金額はすべて消費税別となります。