



レギュラークラス

やさしいヨガ

普段体を動かしていない方、ヨガが初めての方も安心してご参加できるクラスです。

徐々に体を整えながら、無理なくゆっくり学んでいきます。

膝や腰にトラブルを抱えている方でも、プロップス(道具)を使うことで安全にヨガを楽しむことができます。

いつまでも健康でいたいシニアに最適なクラスです。

入門ヨガ

これから本格的にヨガを学びたい方向けの基本のクラスです。

正しい動作を学びながら、徐々にヨガに必要な筋力・体力をつけていきましょう。

久しぶりの方や、もう一度基本を学びたいという方にも最適なクラスです。

オールレベル

初級者から中・上級者まで、すべての方が対象のクラスです。

基本の動作や体の使い方、プロップス(道具)の使い方に慣れていただき

楽しくヨガを学んでいきましょう。

アライメントヨガ

一年以上定期的にヨガを学び、基本動作を理解している方が対象のクラスです。

アサナ(ポーズ)を通して筋力と柔軟性を養い、ヨガの効果を生かせる正しい姿勢を学びます。逆位のポーズを実践することで呼吸法の理解も深めていきましょう。

個々のレベルに合わせてクラスを進めていきますので、体力に自信のない方でも安心してご参加ください。

オンラインクラス

Zoomを使ったりリモートクラスです。自宅にいながらヨガクラスに参加できます。

指定されたプロップスを準備してご参加ください。

(初心者の方は、対面レッスンで基本動作を学んでからご参加ください)

プライベートクラス

個人的に練習プログラムを学びたい方、久しぶりの方や通常クラスへの参加が

難しいと感じている方、苦手を克服したい方など、様々な要望に沿って個別に対応していきます。レギュラークラスの時間外にお好きな時間を指定してください。

営業時間外(休日)でも受付ますので、お気軽にお問合せください。

※グループレッスンも受付ていますのでご相談ください。

