

コラーゲンBeautyプログラム

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
美彩心	★	コラーゲンランプを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。独自に開発されたコラーゲンドリンク、オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。

YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
リラックスYOGA	★	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
ベーシックYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的なアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
骨盤ビューティYOGA	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
moon yoga	★～★★	月の満ち欠けは女性の月経周期と近いこともあり特に女性は影響を受けやすいと言われます。満月新月等、月の形や星座を知ること宇宙の力も借りながら全身を緩めるヨガレッスン ※占星術的アプローチがあることをご了承ください
お腹痩せYOGA	★★	身体全体の代謝を上げ、発汗を促すクラス。日頃なかなか使わない筋肉をしっかりと使うことで引き締め効果が期待でき、大量の汗をかけてスッキリ爽快。
パワーYOGA	★★	しっかりと身体を動かしたいかたにおススメのクラスです。心と体を元気に代謝アップ免疫力アップしましょう。
美腸YOGA	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
フローYOGA	★★★	繰り返しポーズを行いながら、集中力を高めて身体を整えていきます。運動量の多いヨガを楽しむクラスです。

PILATES

身体を中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
骨盤リセットピラティス	★	骨盤周りをストレッチやリリースをしてから骨盤を安定させるトレーニングを行います。体の中心である骨盤の位置を整え綺麗な姿勢を目指します。
PILATES -姿勢-	★～★★	体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、美姿勢を目指します。代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
PILATES -美脚-	★★	脚部にフォーカスし、重心を引き上げ、キレイなレッグラインを作る

STRETCH

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
ストレッチ&ビューティ	★	ストレッチと女性らしいキレイな動きを意識する
ストレッチ&リセット	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
【アロマ】ヨガ・コンディショニング 《背中・肩》	★	深い呼吸と動きを重ね、ゆったりと連続してポーズを行います。肩・肩甲骨を大きく動かして血流・柔軟性を高め、また 背骨をほぐし背筋のコンディションも整え、スッキリ感が得られます。
美姿勢YOGA	★～★★	美姿勢に導く為に背中、下半身、お腹の柔軟性をアップと筋力アップを行います。姿勢を良くすることで見た目のボディラインを美しくし、さらに腰痛や肩こりなどの不調の改善につながります。
美脚&美尻YOGA	★★	溶岩のパワーを感じながら足とお尻にフォーカスをしてアーサナ(ポーズ)を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
美体幹YOGA	★★	体の軸となる体幹を鍛えることで姿勢の改善、疲労の緩和、バランスのよい美しい身体作りを目指します。
代謝アップYOGA	★★	身体全体の代謝を上げ、発汗を促すクラス。日頃なかなか使わない筋肉をしっかりと使うことで引き締め効果が期待でき、大量の汗をかけてスッキリ爽快。
体幹 Beauty up YOGA	★★～★★★	呼吸と動きを重ね、発汗を促し、体幹と体軸を鍛え整えることで姿勢改善や全身のビューティーアップを手に入れます。
ボール de エクササイズ	★～★★	エクササイズボールを使用して、全身エクササイズするプログラムです。
J-POP de ダイエット	★★～★★★	J-POPの音楽を流した空間で筋トレ→有酸素運動→ストレッチの繰り返しで全身シェイプします。エアロピクスを中心に行います。エアロピクス初めての方でも大歓迎です。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます）②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④500ml以上のお水（販売もしております）⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、90分以内にチェックアウトをお願いします。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※化粧も落とすからのご利用をおすすめします。