

※強度は目安です。

ヨガ・ピラティス	時間(分)	強度	シューズ	内容
ほぐしヨガ	45	★	×	身体を十分にほぐしてからヨガを行います。自律神経を整え、身体の柔軟性を向上させる効果があります。
アンチエイジングヨガ	60	★	×	このクラスは、負荷をかけたり呼吸に集中しながら自分自身の今を確認しながら行うヨガです。
ピラティス	60	★★	×	体の内側に意識を集中させ、全身をバランスよく鍛え、歪みのない柔軟性のある身体を目指します。
コンディショニング	時間(分)	強度	シューズ	内容
カキラ	60	★	×	ゆったりとした動きと呼吸を合わせながら、肋骨とジョイントされている脊柱からひずみをほぐし身体の機能改善を目指します。
ジャイロキネシス	60	★	×	イスに座って行い、ジャイロ(螺旋)を描くような動きで全身のバランスを整えます。
健美操	60	★	×	呼吸・精神・身体の3つの調和で身体のバランスを整える健康体操です。多種の呼吸法、ツボ、経絡を取り入れながら自然治癒力を高めます。
骨盤体操	45	★	×	骨盤の歪みを整え、腰痛やぽっこりお腹を解消していきます。
背骨コンディショニング	60	★	×	背骨の歪みを整え、不調を改善していきます。独自の体操と背骨ひとつひとつを動かすカラダにやさしい矯正と筋力向上で、カラダ本来の自己治癒力を回復させていくカラダ改善プログラムです。
ニューロン体操	50	★	×	気功法を中心に呼吸を考えた体操。肺の機能活性化、内臓の自律神経系の強化、全身の細胞液の循環を活性化する可能性を有する運動です。
コンディショニング	45	★★	×	ストレッチ、筋トレ、ピラティスをミックスしたオリジナルコンディショニングクラスです。身体の歪みを整え、本来の姿勢を作り出します。
バレエフィットストレッチ	45	★★	×	ストレッチ、筋トレ、ピラティスをミックスしたオリジナルコンディショニングクラスです。股関節と脊柱、肩甲骨の柔軟性とバランス力を養います。
ボディコンディショニング	60	★	×	ストレッチポールを使用し筋膜リリース・体幹・柔軟を組み合わせたクラスです。初めての方から体をよりしっかりと作りあげていきたい方にも幅広くできます。