

ストレッチ

プログラム名	内容
ヨガストレッチ	伝統的なヨーガの種類を幅広く学べるクラス、腰痛や膝の痛みのある方でも大丈夫。ブロックを使ったりヨーガセラピーのメソッドで心身のこわばりを取り、リラックスに導きます。
ベーシックヨガ	ヨーガの基本的なポーズを行うクラスです。完璧を目指すのではなく、身体のどこに効いているか身体と対話しながらチャレンジ！！
リラックスヨガ	心地のいい呼吸とともに体を動かしていきます。自分の心と体に向き合いリラックスへと導いていきましょう。
パワーYOGA	ポーズを連動させ、柔軟性・体力・ボディ&メンタルバランスをUP！！
経絡ケアYOGA (第1・3)	足指手指から全身に流れている体の気(エネルギー)の流れを、自らの手でマッサージしていきます。と共にヨーガを行っていきます。
朝YOGA	基本のポーズを行い、呼吸法とともに、柔軟性やバランス力、筋力向上を目指します。
ロコモ美立体操 (第1・2日曜日)	呼吸とストレッチ、体幹運動を組み合わせ、無理なく体を動かすことで寝たきりにならず自立して豊かで潤いのある生活が出来るように運動機能の低下を予防することを目的としたレッスンです。
はじめてのヨガ (第3・4日曜日)	体を痛めてる箇所がある方や、いきなりヨガは不安という方、ゆっくりと体をほぐしながら気持ちよく体を動かしていきます。体と会話をしながらヨガを楽しみましょう。