

**rico** **パンプアップヨガ**  
 ハリウッド生まれのパワーヨガで、全身をアクティブに運動しながら、体幹部コアの強化と内側からの燃焼を促すクラスです。

**コアパワーヨガ**  
 アシュタンガヨガベースのフローにより、呼吸と運動しながら、インナーマッスルに働きかけ、体幹を強化するクラスです。

メッセージ  
 インナーマッスルを養い、筋肉のポンプ作用により、リンパ・血液の流れを活性化し、飲水しながら発汗することで体質を改善していきましょう。ストレス解消にオススメです!



**土井孝子** **バランスコーディネーション**  
 リンパドレナージュとストレッチでカラダの準備を行い、自分軸、体幹軸を整えます。(体重の乗せ等)

メッセージ  
 「調身、調息、調心」をテーマに季節に合わせたヨガを行います。体調を整えるべく、ミラクルなカラダづくりを目指します。



**shigemi** **ハタヨガアドヴァンス ~flow~/~Power~**  
 アレンジを加えた、より深部に効果のあるポーズを、フローではフロースタイルとで進行。パワーでは発汗を促し、続けることで変わる身体を感じていきます。

メッセージ  
 各レッスンでは、初心者の方やカラダの硬い方からでも安心して参加できる内容とサポートをしていきます。



**田上恵子** **ろっ骨エクササイズ** すぐやせ&キレイになる  
**KaQiLa ~カキラ~スリム/ビューティ**  
 冷え、むくみとらざ体温代謝血流アップ! 姿勢も整い、疲れにくい身体作り、何方でもできるゆっくり優しく痛みをともなわないメソッドです。

メッセージ  
 ゆっくり、やさしく、頑張らず、ろっ骨を動かして呼吸することで楽になる。冷え、むくみとらざ、体温代謝血流アップ!



**Mina** **陰ヨガ**  
 全身の力を抜き、一つのポーズを3~5分間ホールドしていきます。身体の深部の結合組織や関節に働きかけ、柔軟性を高めるリラックス効果の高い静止のヨガです。

**デトックスフローヨガ**  
 深い呼吸とデトックス効果の高いポーズで心も身体もスッキリと、

メッセージ  
 ヨガが初めての方も身体の硬い方も無理なく楽しみながら身体を動かすクラス。一緒に心と身体の変化を楽しみましょう。



**YUKI** **リフレッシュヨガ**  
 呼吸と動きを音楽に合わせて動いていきます。心もカラダもスッキリとリフレッシュしましょう!

メッセージ  
 温かいスタジオで無理なく身体を緩めて動いていきます。心と身体をリセットし、また頑張れる身体と一緒に作りましょう。



**yokko** **姿勢改善フローヨガ**  
 身体を緩め歪みを整えながら...心身リフレッシュ!心地よい動きで代謝や免疫力アップしましょう!

**ヨガ ボディリラックス**  
 呼吸の流れを意識しながら、バランスのよい動と静の動きをポーズを通じて感じるクラスです。ストレスを和らげ、自分と向き合う時間を一緒に味わいましょう。

メッセージ  
 ヨガ初心者大歓迎 ホットヨガの空間で程よい汗をかきながらリフレッシュ効果も高い!一緒に気持ちいい汗と解放感を味わいましょう。



**Tomomi** **骨盤YOGA**  
 骨盤を正しく健康に保つことで心と体を促進していきます。また腰痛、肩こり解消にもオススメです!

メッセージ  
 心身の不調に悩んだときにヨガに出会いました。ヨガは心まで、クリアに前向きになると気づき多くの人が知ってほしいとインストラクター活動をスタートしました。



**あいこ** **整うヨガ**  
 美容整体師が伝えるセルフ整体ヨガ不調の軽減だけでなく運動機能アップにも!

メッセージ  
 運動機能改善トレーニングをベースにした解剖学的アプローチで、骨格を正しい位置へ導きます。脊椎の動きを改善することで、自律神経の乱れによる不調も楽に!汗とともに疲労を流し、毎日元気に動ける身体を目指しましょう!



**noriko** **楽しいフラ likeクラス**  
 フラはハワイアンミュージックに癒やされながら、足、腰、体幹を鍛えることができます。

メッセージ  
 男女、年齢を問わずいつからでも始められます。少しの時間日常を忘れ、ハワイな気分と一緒に楽しく踊りましょう。笑顔が力になりますよ!



**yuCo** **ボディバランスヨガ**  
 ボディバランスを整えて、無意識な部分を意識的に使い、エネルギーに満ち溢れる身体を、そしてその先の満たされる心を感じよう!

メッセージ  
 ドクターは自分、わかっているようでわからない自分自身、まずは自分を知ることから一緒に始めましょう。全てダイジョブ!



**mika** **ストレッチヨガ**  
 呼吸に運動させて心も身体もほくしましょう。

メッセージ  
 以前、重度の肩凝りや腰痛で毎週整体やマッサージに通っていた私、yogaに出会い快適な生活に変わりました。当時の私のようにきつい思いをしている方や普段の生活での疲れ、自分の中の不調和をほくして一緒にデトックスしていきましょう。



**Erika** **YOGA**  
 sun salutationを中心としたヨガクラスです。呼吸を意識をし、体と心をrelax & refresh していきます。

メッセージ  
 私は体がとても硬くまた、自分の感情をコントロールするのが苦手でした。しかしヨガに出会い体と心の変化や"気づき"が沢山ありヨガに救われています。私と一緒に美しく綺麗な体と心を目指しヨガを楽しみませんか!



**星来** **疲労回復リラックスヨガ**  
 温かい室内の中で、ゆったりとした腹式呼吸で心身をたっぷりとほくしていきます。

メッセージ  
 ヨガには、本来のからだの機能をたっぷり発揮していく、動きがたくさん詰め込まれていると思います。クラスでは、皆さんが心地よいリズムで、リラックスした状態で意識したいところを感じながら動いていけるよう、心掛けています。来た時より心もからだも軽くなったのであれば嬉しいです。



**綾** **ヴィンヤサヨガ**  
 動く瞑想、呼吸と運動させ身体を大きく動かします。

**体幹強化ヨガ**  
 正しい姿勢の保持、疲れにくい身体、強くしなやかな身体をつくるためには強い体幹は欠かせません。

メッセージ  
 「継続は力なり」先ずは始める、そして続ける、すると身体は何歳からでも変わります。



**アンミカ** **全身スッキリヨガ**  
 様々なヨガのポーズを呼吸に合わせて流れるように連続して行っていきます。全身を使って動いていくことで効果的に身体が強化され、柔軟性、筋力、集中力UP、ストレス発散に効果的です!

メッセージ  
 ヨガはポーズを行うことで自分の身体の歪みや癖に気づかせてくれます。一緒に心身のバランスを整えていきましょう!




siesta

ホットスタジオ シエスタ

お問い合わせ・ご予約は

TEL 092-452-4142

