

## ● リフレッシュヨガ

ヨガの基本のポーズを一つ一つ丁寧に味わうことで骨盤・肩甲骨を中心にほぐし、調整していくクラスです。

軽減ポーズ・アドバンスポーズもしっかりとご案内するので、初心者の方から継続的に練習されている方にも楽しんでいただけます。

**軽減ポーズ** → 自分の体に合わせてポーズを変えること。基本のポーズが難しいと思う方、故障などがあってそのポーズをとらない方が良い方によりあったポーズをお勧めします。

**アドバンスポーズ** → 難易度の高いポーズのこと。継続的に練習されている方に基本のポーズより段階をあげてチャレンジしてもらうようなポーズです。

## ● マインドフルネスヨガ

今の体と心に意識を向けながら動いていくことで、頭をリラックスさせ体の動きも高めていくヨガです。

※ マインドフルネスヨガとは…マインドフルネスは、「いっさいの判断をやめて今この瞬間に意識を向けること」です。

瞑想やヨガそのものであり、その状態にもっていくこと。初めての方にもお勧めです。

## ● ZUMBA

ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・メレンゲ・サンバ・レゲトン・クンビアなど、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込みコンボとすることで、これまでにない多様なムーブを実現しています。フィットネス効果も高く、脂肪燃焼の効果も期待できる新しいエクササイズ！それが「ZUMBA」なのです。

## ● ピラティスマットワーク

普段意識されていないコア（深層筋＝インナーマッスル）の部分を鍛えることによって、美しい姿勢・しなやかな身体・細く長い筋肉を創り出し、アロマオイルを使用し、深い呼吸でリラックスしながら理想のボディラインを目指します。

## ● リラックスヨガ

呼吸法・太陽礼拝と基本的なポーズをゆったりとしたペースで行い、自律神経のバランスを整え、心身を深いリラクゼーションに導く「癒しのヨガ」のクラスです。身体や心の不調を解消したい方、ヨガが初心者の方、体が硬いと苦手意識がある方でも無理なく安心してご参加いただけます。

## ● テニス

初級者・中級者を対象としたクラス 1年以上の経験がある方。

## ● スカッシュ

未経験者・初心者・初級者・初中級を対象に基本的な打ち方やルールを習得し、ゲーム等を楽しむことを目的とするクラスです。