

🌱がついているプログラムは「初回体験OK」。

実施プログラムは店舗によって異なります。また、実施プログラムを変更させていただく場合がございます。Webまたは店舗配布スケジュールにてご確認ください。

Program Information

ベーシックプログラム

BASIC PROGRAM



□ スタンダード60 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱🌱

初めての方でも安心して受講できる基本コース。心と体の緊張をほぐしてホットヨガを楽しむ60分。



□ アロマリラックスヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱

アロマの香りで呼吸の意識を高め、心身を緩める。運動が苦手な方でもリラックスして行えます。

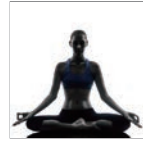


□ DEEP RELAX 60 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱

日常生活で溜まったストレスや疲れをリセットする究極のリラクゼーションヨガ。



□ ディープブレスヨガ

70分 / 温度 36℃ / 湿度 55%

運動量 🌱🌱🌱

カッサで筋肉をほぐした後、リラックスの中でポーズをとり呼吸を深める。極上のリラクセスを体感。

ステップアッププログラム

STEP UP PROGRAM

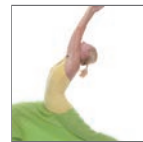


□ アドバンス90

90分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱🌱🌱

ポーズの精度を高め、引き締めや代謝効果もUP!しなやかさとスタミナをつけてビギナーからのステップアップ。



□ はじめての(基礎からの)パワーヨガ

60分 / 温度 36℃ / 湿度 55%

運動量 🌱🌱🌱

全身の筋肉を使い基礎代謝を上げ、体を引締めます。呼吸とポーズを連動させ、集中力を養い、リラクセスをもたらす。

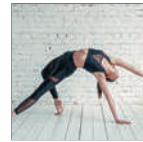


□ EXパワーヨガ

90分 / 温度 36℃ / 湿度 55%

運動量 🌱🌱🌱🌱🌱

とにかく動く!!汗が出る!!アメリカスタイルのハードレッスン。ダイナミックな動きで、メリハリボディにメイク!!



□ パワーヨガAdvance

60分 / 温度 36℃ / 湿度 55%

運動量 🌱🌱🌱🌱

呼吸とともに全身を気持ち良く動かし、身体中から吹き出る汗を実感。全身の引き締め&代謝UP!



□ FIRE

90分 / 温度 36℃ / 湿度 60%

運動量 🌱🌱🌱🌱🌱

36ポーズを連動し、心と体を鍛える上級者向けレッスン。体力づくり、ダイエット効果が高い。



□ WATER

90分 / 温度 32℃ / 湿度 60%

運動量 🌱🌱🌱🌱🌱

ファイヤーを受講した後に受けられるステップアップレッスン。キャンドルライトと音楽でリフレッシュ!

健康・美容プログラム

HEALTH & BEAUTY PROGRAM



□ リンパデトックスヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱

運動不足・冷え等で滞った血液とリンパの流れを促し、老廃物の排出機能、免疫力を高めるレッスン。



□ 骨盤矯正ヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱🌱

骨盤を正常な位置に安定させるための筋肉をヨガのポーズで強化します。究極のボディメイクプログラム!!



□ 肩コリラックスヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱🌱

日常生活で硬くなった肩甲骨周辺の6つの筋肉をヨガのポーズで柔軟に。肩コリを根本から解消し、リラクセス。



□ ゆるめてゆがみとりヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱

体が緊張して起こる「カチカチゆがみ」。忙しい頭の中を休ませ、本来使われるべき筋肉を呼び起こし、ゆがみを元から断つ!



□ ととのえてゆがみとりヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱🌱

日常の癖がバランス崩れを起こし、ゆがみの原因に。美骨調整で背骨を「S字カーブ」にし、ゆがみを改善!



20210204 □ 腸活ヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱

腸は美の源!腸を元気にする「腸活」をホットヨガで。腸から分泌される幸せホルモンで、美肌効果、免疫力UP!便秘解消にも◎。



□ 美姿勢アンチエイジングヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱🌱

エイジングケアはお肌だけじゃない!美しい姿勢をつくる「抗重力筋」をきたえ「-5歳」の若々しい印象へ。



□ フェイスアップヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱

カッサで顔の筋肉を目覚めさせ、血液・リンパの流れを促した後に「顔の筋トレ」を行います。楽しくお顔を引き締めていきましょう!



□ ココロカラダリセットヨガ 🌱

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65%

運動量 🌱🌱🌱

1日のサイクルに合わせて朝昼夜のパートを演出し、乱れがちな心身のリズムをリセット。



□ セルトル美脚ヨガ

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65% **運動量**

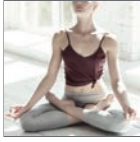
ヨガで代謝を上げながらセルライト撃退3ステップメソッドで「見せたくない」理想の美脚を目指しましょう!



□ ダイエットヨガ

60分 / 温度 36℃ / 湿度 65% **運動量**

今すぐ引き締めたいあなたに!! 選び抜かれたポーズで、短期集中・効率良く体を絞らせていきます。



□ スリムアップブレス

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65% **運動量**

呼吸にフォーカスすることで、代謝向上を促し効果的に痩せるためのレッスン。激しい運動が苦手な方にもおすすめ!



□ ホットピラティス

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65% **運動量**

コアの筋肉を鍛え歪みを改善!! 骨格や筋肉のバランスを整えて、美しい姿勢を手に入れる!



□ BEAT DRUM DIET 3.0

~背中&二の腕Edition~

45分 / 温度 32℃ / 湿度 50% **運動量**

背中二の腕に徹底的にアプローチ! 360度どこから見ても美しい引き締まったボディに!



□ ホットボクサダイエット

50分 / 温度 35℃ / 湿度 55% **運動量**

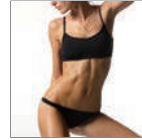
ボクシングの動きを取り入れ、ウエスト部分を集中的に刺激していきます。ストレス発散に!!



□ マーシャルワークアウト

60分 / 温度 35℃ / 湿度 55% **運動量**

ボクシング、空手やカンフー等の格闘技を組み合わせました。バランスの良い筋肉に!



□ 痩せる身体をつくるダイエットヨガ

60分 / 温度 36℃ / 湿度 55% **運動量**

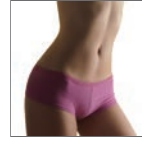
筋肉の補正下着と呼ばれる大腰筋を鍛え、脂肪分解を促進。有酸素運動で効率良く脂肪を燃焼させ引き締める!!



□ 背中美人ヨガ

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65% **運動量**

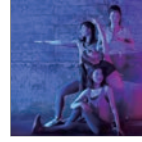
ダンベルを使ったトレーニングで背中の筋肉を鍛え、若々しくキレイな後ろ姿を手に入れる!!



□ 凹ますヨガティス

60分 / 温度 38℃ / 湿度 65% **運動量**

ヨガとピラティスを交互に繰り返すことで筋肉を弛緩・強化し、歪み改善&歪みにくい体を作ります。



□ Sound Feel Yoga

60分 / 温度 36℃ / 湿度 55% **運動量**

ヨガの中にダンスのエッセンスを取り入れた新感覚ヨガ。上手さ、正確さなどは気にせず、とにかく楽しく体を動かす!



□ SUMO YOGA

~四股コアダイエット~

60分 / 温度 32℃ / 湿度 50% **運動量**

LAやNYでワークショップを実施し、大成功を取めたロイブのダイエットヨガ。四股の動きを取り入れた究極のダイエットメソッド!!



□ サーキットシェイプ

50分 / 温度 35℃ / 湿度 55% **運動量**

有酸素運動と無酸素運動の組み合わせによって脂肪燃焼効果がUP! 本当に痩せたい方へ!



□ NON STOP POWER RUNNING

45分 / 温度 32℃ **運動量**

Keep Running! ゴールのその先を体験せよ。走れ! 燃やせ! 45分間のRUN&TRAINING



□ 腹筋MAX

60分 / 温度 35℃ / 湿度 55% **運動量**

ブラックライトで演出した没入感たっぷりの空間。アップテンポな音楽に癒られながら、ハードに追い込む楽しさMAXの腹筋トレーニング!