

ヨガスタジオポスターつくば店 2020年11月レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki 13:30~ 14:30 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Yukiko 12:00~ 13:00 ★★ Yukiko	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:30~ 13:30 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi
17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ yuka	17:00~ 18:00 ★★ Revco 18:30~ 19:30 ★★ Revco	18:15~ 19:15 ★★ saori 19:40~ 20:40 ★★ saori	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ K 19:40~ 20:40 ★★ K	18:15~ 19:15 ★★ Mutsumi 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	15:30~ 17:00 ★★ Haruma 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
8	9	10	11 定休日	12	13	14
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki		10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi
17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	18:15~ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 20:40 ★★ Revco		16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ K 19:40~ 20:40 ★★ K	18:15~ 19:15 ★★ Haruma 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	17:00~ 18:00 ★★ Haruma 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
15 ●新月	16	17	18	19	20	21
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki	10:30~ 11:30 ★★ Mutsumi 12:00~ 13:00 ★★ Yukiko	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:30~ 14:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Haruma
15:30~ 16:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ Haruma	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 20:40 ★★ Revco	16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ saori 19:40~ 20:40 ★★ saori		16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ Haruma 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	17:00~ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
17:30~ 19:00 ★★ Mutsumi & Yukiko						
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi 13:30~ 14:30 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki 13:30~ 14:30 ★★ Mutsumi	10:30~ 11:30 ★★ miki 12:00~ 13:00 ★★ miki	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Yukiko 13:30~ 14:30 ★★ Yukiko	10:30~ 11:30 ★★ Haruma 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Mutsumi
17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Haruma	17:00~ 18:00 ★★ Yukiko 18:30~ 19:30 ★★ Yukiko	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Revco 19:40~ 20:40 ★★ Revco	16:30~ 17:30 ★★ Yukiko 18:15~ 19:15 ★★ saori 19:40~ 20:40 ★★ saori	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ K 19:40~ 20:40 ★★ K	16:30~ 17:30 ★★ Mutsumi 18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ Yukiko	17:00~ 18:00 ★★ Mutsumi 18:30~ 19:30 ★★ Savuki
29	30 ○満月	※急な休講・講師の変更・レッスン内容の変更もございますので、ホームページでご確認ください				
10:30~ 11:30 ★★ yuka 12:00~ 13:00 ★★ Haruma	10:30~ 11:30 ★★ Savuki 12:00~ 13:00 ★★ Savuki					
15:00~ 18:00	18:15~ 19:15 ★★ Yukiko 19:40~ 20:40 ★★ mutsumi					
スペシャルクラス アーサナ塾 Atsushi (8名限)						

… 美容
… 調整
… 癒し

… 季節限定
… マタニティーOK
… キャンドルヨガ

運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラックス)
運動量 ★★…中 座位多め 立ちポーズ有 (ハタヨガ)
運動量 ★★★…強 しっかり動くクラス (ヴィンヤサヨガ・フローヨガ)
運動量 ★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)

ヨガスタジオポストチャーつくば店 2020年12月レッスンスケジュール ※急な休講・講師の変更・レッスン内容の変更もございますので、ホームページでご確認ください

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラックス) 運動量 ★★…中 座位多め立ちポーズ有 (ハタヨガ) 運動量 ★★★…強 しっかり動くクラス (ヴィンヤサヨガ・フローヨガ) 運動量 ★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)		10:30~ アロマビューティーヨガ ★★★ miki 11:30 12:00~ ムーンサイクルヨガ ★ miki 13:00	10:30~ 朝ヨガ アロマ ★ Yukiko 11:30 12:00~ 歪み調整ストレッチ ★★★ Yukiko 13:00 16:30~ ベーシックヨガ ★★★ Mutsumi 17:30 18:15~ ボディーメイクヨガ ★★★ Mutsumi 19:15 19:40~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ Haruma 20:40	10:30~ アロマビューティー ★★★ saori 11:30 12:00~ ベーシックヨガ ★★★ saori 13:00 16:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★★ Mutsumi 17:30 18:15~ フローヨガ STEP1 ★★★ K 19:15 19:40~ ヒーリングアロマヨガ ★ K 20:40	10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Savuki 11:30 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP2 ★★★ Haruma 13:00 15:00~ ヒーリングアロマ ★ Yukiko 16:00 17:00~ ボディーメイクヨガ ★★★ Yukiko 18:00 18:30~ 陰ヨガ ★ Savuki 19:30	10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Savuki 11:30 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★★ Savuki 13:00 16:30~ 筋膜リリースヨガ ★★★ Haruma 17:30 18:15~ ボディーメイクヨガ ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ ヒーリングアロマ ★ Yukiko 20:40	10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Haruma 11:30 12:00~ やさしいアシスタント ★★★ Revco 12:00 13:00~ ベーシックヨガ ★★★ Haruma 14:00 18:00~ ヒーリングアロマ ★ Mutsumi 19:00
6	7	8	9 定休日		10	11	
10:30~ ベーシックヨガ ★★★ yuka 11:30 12:00~ ボディーメイクヨガ ★★★ Mutsumi 13:00 17:00~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ Yukiko 18:00 18:30~ 肩こり解消ヨガ ★★★ Yukiko 19:30	10:30~ デトックスヨガ ★★★ Mutsumi 11:30 12:00~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Mutsumi 13:00 16:30~ 子宮美人ヨガ ★★★ Yukiko 17:30 18:15~ アロマビューティー ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ ベーシックヨガ ★★★ Haruma 20:40	10:30~ 朝ヨガ アロマ ★★★ miki 11:30 12:00~ フローヨガ STEP1 ★★★ miki 13:00 16:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★★ Mutsumi 17:30 18:15~ コアヨガ ★★★ Revco 19:15 19:40~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ Revco 20:40			10:30~ ベーシックヨガ ★★★ saori 11:30 12:00~ フローヨガ STEP1 ★★★ saori 13:00 18:15~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ K 19:15 19:40~ アロマビューティー ★★★ K 20:40	10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Savuki 11:30 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★★ Savuki 13:00 16:30~ 筋力リリースヨガ ★★★ Haruma 17:30 18:15~ ボディーメイクヨガ ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ ヒーリングアロマ ★ Yukiko 20:40	
12						12	
13	14	●新月 15	16	17	18	19	
10:30~ フローヨガ STEP1 ★★★ yuka 11:30 12:00~ ヒーリングアロマ ★ Mutsumi 13:00 17:00~ 子宮美人ヨガ ★★★ Yukiko 18:00 18:30~ ヒーリングアロマ ★ Yukiko 19:30	10:30~ マインドフルネスヨガ ★★★ Savuki 11:30 12:00~ 陰ヨガ ★ Savuki 13:00 16:30~ 肩こり解消ヨガ ★★★ Yukiko 17:30 18:15~ アロマビューティー ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ Haruma 20:40	10:30~ フローヨガ STEP1 ★★★ miki 11:30 12:00~ ムーンサイクルヨガ ★ miki 13:00 16:30~ 新月キャンドルヨガ ★★★ mutsumi 17:30 18:15~ ベーシックヨガ ★★★ Revco 19:15 19:40~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ Revco 20:40	10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Mutsumi 11:30 12:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★★ Mutsumi 13:30 18:15~ 肩こり解消ヨガ ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ ボディーメイクヨガ ★★★ Yukiko 20:40	10:30~ 朝のスローフロー ★★★ saori 11:30 12:00~ アロマビューティー ★★★ saori 13:00 16:30~ ベーシックヨガ ★★★ Mutsumi 17:30 18:15~ フローヨガ STEP1 ★★★ K 19:15 19:40~ ヒーリングアロマヨガ ★ K 20:40	10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★★ Savuki 11:30 12:00~ 女性の為の安心ヨガ ★★★ Savuki 13:00 16:30~ ボディーメイクヨガ ★★★ Yukiko 17:30 18:15~ 歪み調整ストレッチ ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ Haruma 20:40	10:30~ マインドフルネスヨガ ★★★ Savuki 11:30 12:00~ デトックスヨガ ★★★ Mutsumi 13:00 17:00~ 季節のヨガ(脳活) ★★★ Mutsumi 18:00 18:30~ 陰ヨガ ★ Savuki 19:30	
20	21	22	23	24	25	26	
10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ yuka 11:30 12:00~ ベーシックヨガ ★★★ Mutsumi 13:00 スペシャルWS 15:00~ オレンジホマંダー作り 第2スタジオ Risa ¥2500 (7名限定) スペシャルクラス 15:00~ アーサナ塾 第1スタジオ Atsushi ¥3000 手帳¥1200	10:30~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★★ Savuki 11:30 16:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★★ Haruma 17:30 18:15~ ヒーリングアロマ ★★★ Mutsumi 19:15 19:40~ ボディーメイクヨガ ★★★ Yukiko 20:40	10:30~ 朝のスローフロー ★★★ miki 11:30 12:00~ アロマビューティーヨガ ★★★ miki 13:00 18:15~ コアヨガ ★★★ Revco 19:15 19:40~ ヒーリングアロマヨガ ★ Revco 20:40	10:30~ ベーシックヨガ ★★★ Haruma 11:30 12:00~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Haruma 13:00 13:30~ デトックスヨガ ★★★ Mutsumi 14:30 18:15~ アロマビューティー ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ 歪み調整ストレッチ ★★★ Yukiko 20:40	10:30~ フローヨガ STEP1 ★★★ saori 11:30 12:00~ ヒーリングアロマヨガ ★ saori 13:00 16:30~ 季節のヨガ(脳活) ★★★ Mutsumi 17:30 18:15~ ボディーメイクヨガ ★★★ K 19:15 19:40~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ K 20:40	10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Savuki 11:30 12:00~ 陰ヨガ ★ Savuki 13:00 16:30~ デトックスヨガ ★★★ Mutsumi 17:30 18:15~ 肩こり解消ヨガ ★★★ Haruma 19:15 19:40~ クリスマススペシャルナイト ★★★ Mutsumi 20:40	10:30~ フローヨガ STEP1 ★★★ Haruma 11:30 12:00~ 骨盤調整ヨガ STEP1 ★★★ Savuki 13:00 17:00~ ベーシックヨガ ★★★ Haruma 18:00 18:30~ 快眠ヨガ ★ Savuki 19:30	
27	28	29	○満月 30	31			
10:30~ ボディーメイクヨガ ★★★ yuka 11:30 スペシャルクラス 12:00~ チャレンジ! 13:30 太陽礼拝ハーフ 54回 ¥1,500 17:00~ 歪み調整ストレッチ ★★★ Yukiko 18:00 18:30~ アロマビューティー ★★★ Yukiko 19:30	10:30~ 朝ヨガ スローフロー ★★★ Savuki 11:30 12:00~ マインドフルネスヨガ ★★★ Savuki 13:00 16:30~ 子宮美人ヨガ ★★★ Yukiko 17:30 18:15~ ボディーメイクヨガ ★★★ Yukiko 19:15 19:40~ 夜ヨガ スローフロー ★★★ Mutsumi 20:40	10:30~ スペシャルクラス 恒例! 太陽礼拝108回 ¥3000 ハーブ¥1500 12:30 17:00~ ベーシックヨガ ★★★ Revco 18:00 18:30~ ヒーリングアロマヨガ ★ Revco 19:30	10:30~ スペシャルクラス 90min 満月のアロマキャンドル ★★★ Yukiko 12:00 12:30~ フローヨガ STEP1 ★★★ Haruma 13:30	定休日			

… 美容 (orange box)
… 調整 (green box)
… 癒し (yellow box)

… 季節限定 (purple box)
… マタニティーOK (pink box)
… キャンドルヨガ (grey box)

ヨガスタジオポスチャーつくば店 レッスンメニュー

目的別	運動量	レッスン名	内容
季節限定	★★	脳活ヨガ	脳は心身の動きすべてをコントロールする司令塔です。いつまでも若々しく健康を保ち、幸福感を高める秘訣は『脳』にあります。脳を活性化することで、認知力の向上、記憶力の強化、ストレス軽減、幸せホルモンの分泌を促すなどの効果が期待できます。 【クラスのポイント】 ①第二の脳と呼ばれる手の運動 ②頭皮のマッサージ&脳活のツボ ③脳活ブレンド(アロマ) ④脳を癒すキャンドル
美	★★	アロマビューティーヨガ	ダイエット効果が注目されているグレープフルーツの精油で芳香浴しながら、シェイプアップに効果的なポーズを行っていくクラス。メリハリボディを目指しましょう。
	★★	ボディメイクヨガ	体の気になる部分にフォーカスしながら、全体のバランスを整えて理想のボディラインに近づけていくクラス。しなやかでメリハリのあるボディを目指しましょう。
	★★★★	コアヨガ	インナーマッスル(深層筋)トレーニングを取入れたクラス。体温を上げ、基礎代謝が高まるので、脂肪燃焼効果大。体幹を鍛えることで、多くのスポーツに通じるパフォーマンス向上効果も期待大。
	★★★★	デトックスヨガ	チャレンジポーズを入れながら、基礎代謝量を高めて、体内の溜まった老廃物を排出していきます。レッスン後は心もカラダもスッキリ。
	★★★★	フローヨガ STEP1	太陽礼拝(複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラム)のポーズ入門クラス。前屈、後屈を繰り返すことによって自律神経のレベルを調整し、全身の筋肉を強くしなやかに。
	★★★★★	フローヨガ STEP2	フローヨガ STEP1に慣れてきたらチャレンジ。呼吸のリズムに合わせて太陽礼拝や少し難易度の高いポーズにもチャレンジ。体幹が鍛えられるので、体に芯が通ったように軸がぶれなくなります。集中力が高まり、精神安定にも。
調整	★	陰ヨガ	ポーズを3~10分ほどキープしながら、体の奥にある陰の性質を持つ組織(筋膜、靭帯、関節など)をじっくりほぐしていくヨガ。骨と骨の間、体の中の空間を広げ、静かにエネルギーを蓄積していきます。
	★	リンパヨガ	セルフリンパマッサージの後、リンパを刺激するポーズを行い、デトックス(体内に溜まった毒素の排出)を促し、基礎代謝を上げていくヨガ。肌荒れ、冷え性、むくみが気になる方にお勧め。
	★	ムーンサイクルヨガ	女性ならではの月経リズムや生涯のホルモンバランスの変化に着目。身体本来の自然な流れに寄り添い、調和へと導いていきます。更年期にお悩みの方、ベビー待ちの方にも…
	★	筋膜リリースヨガ	カラダのあらゆる組織を覆っている第二の骨格『筋膜』。日常生活での肉体的、精神的、環境的ストレスによりカラダに記憶された筋膜の歪みを優しいポーズでリリース。深いリラックス感と解放感を味わいます。
	★★	ベーシックヨガ	瞑想、呼吸法から始め、ヨガの基本的なポーズをメインに丁寧に練習していきます。ヨガ初心者から経験者の方まで、幅広いレベルの方対象のレッスンです。
	★★	女性の為の安心ヨガ (マタニティOK)	女性ホルモンの分泌低下や、加齢に伴う心身の不調を緩和していきます。変化し続ける女性の心と身体を穏やかな状態に導いていきます。マタニティの方も参加可能です。
	★★	マインドフルネスヨガ	クリパルヨガをベースに自分自身と向き合い、『今』の感覚、感情を『良い』『悪い』と判断せずにありのままを観察しながらのレッスン。静と動の瞑想をしていきます。ストレス軽減にお勧めです。
	★★	肩こり解消ヨガ	肩こりに効果的なポーズ、呼吸法の実践やセルフメンテナンスを中心に行い、緊張緩和や全身的な循環を促していきます。最後は肩首リラクゼーションを取り入れ、リラックスした時間を過ごします。また肩こりになりやすい特徴を知り、日常に活かせる知識を得ていきます。
	★★	歪み調整ストレッチ	身体の歪みは体調不良を引き起こすことも。日常生活のなかで凝り固まった筋肉をほぐし、歪みをリセット。体幹をしっかり鍛え、筋肉をつけ正しい姿勢へ導きます。
★★	子宮美人ヨガ (女性限定)	現代女性は生活環境やストレスによって身体のゆるめるべきところと引き締めるべきところがちぐはぐになっています。「ゆるめる・締める・リラックス」の3ステップで、しなやかな身体と子宮を作り上げていきます。骨盤底筋や腸腰筋を意識することでPMSなどの月経トラブルや尿もれ、不妊症などの改善、そして美肌・美脚、姿勢の改善にも役立ちます。	

ヨガスタジオポスチャーつくば店 レッスンメニュー

目的別	運動量	レッスン名	内容
	★★	骨盤調整ヨガ STEP1	身体の土台となっている骨盤周りの筋肉を緩めて整えていくヨガです。ポーズ一つをじっくりととることにより、身体に無理なく緩めることができます。生理痛や子宮周りの不調を抱えた方にもお勧めです。
	★★★	骨盤調整ヨガ STEP2	骨盤調整ヨガ STEP1に慣れてきたらチャレンジ。骨盤底筋群(骨盤の下の方にある筋肉の集合体)を意識しながら骨盤と骨盤周りの筋肉をしっかり緩めて、整え、安定させていきます。生理痛や女性特有の不調改善にお勧めです。
癒	★	新月+満月キャンドルヨガ キャンドルナイトヨガ	電気を消して、キャンドルの炎に包まれた癒しの空間で行うクラス。ゆらゆらとゆれるキャンドルの炎には「1/fゆらぎ」という人をリラックスさせる効果があります。心臓の鼓動や、自然界における小川のせせらぎ、そよ風、星の瞬きなどの周波数と同じリズムを刻んでいます。いつも頑張っている体と心をヨガとキャンドルで癒しましょう。新月+満月の日は、潮の満ち引きが月と連動しているように、人間の身体も大きく影響を受けています。月のパワーを味方につけてみませんか？
	★	ヒーリングアロマヨガ	アロマオイルをディフューザーに垂らし、心地よい香りの中で行うヨガ。意識的に深く長い呼吸がしやすくなるので、呼吸が浅くなりやすい方におすすめです。毎月ブレンドが変わりますのでお楽しみに。
	★	朝ヨガ アロマ	目覚めをすっきりさせる香りを使って気分爽快に1日をスタートさせましょう。
	★	快眠ヨガ	リラクセスを深めるためのポーズを行い自律神経のバランスを整えた後、寝たままの状態での体の各部位ごとに丁寧に意識を向け、呼吸や筋肉、記憶や感情などを解放し、究極のリラクゼーションをしていく睡眠のヨガです。
	★	リストラティブヨガ	疲労やストレスで緊張した心と身体を、本来のバランスのとれた健康な状態に回復させるヨガ。ボルスター、ブランケットなどの道具を使用し、より安定した状態で緩やかに全身を緩めていきます。
	★★	朝ヨガ スローフロー	朝の身体を目覚めとしてしっかりと全身を動かしていきます。朝ヨガをした日は1日心も身体も軽やかになるのでおすすめです。
	★★	夜ヨガ スローフロー	1日頑張った心と全身の緊張を緩和しながら心地よく動かしていきます。後半は気持ちよくリラックスし、疲れを手放していきます。
特別クラス	★	ヨガニドラー	『ニドラー』とは古代インドの言葉『眠り』という意味。身体の緊張を解し、身体の各部に意識を循環させていきます。眠りと目覚めの中間の状態での深いリラクゼーションをもたらします。
	★	リストラティブヨガ 90min	限定5名様90分レッスン。一人ひとりの身体に合わせてプロップス(補助器具)をふんだんに使用し、疲労やストレスで緊張した心と身体を、本来のバランスのとれた健康な状態に回復させていきます。無理のない姿勢で完全なるリラクゼーションを目指します。
	★	Odaka Yoga ～ジェントルフロー～	<開催予定> 【リラックス・瞑想系】 波のように背骨や関節を動かしながらゆったりと流れ続けるその動きが、肩、首、背中凝りをほぐし、股関節周りもスッキリ、内側の気の巡りを調えます。Odaka独自の呼吸法とメディテーションを行い、静かな時を過ごしましょう。
	★★★	Odaka Yoga ～パワーフロー～	<開催予定> 【体幹強化】 武道の動きも入り、丹田から体幹をしっかりと使っていくファンクショナルなフロー。安全で快適にアーサナを行うことができます。滑らかで力強いフローが人間本来の動きを取り戻し、混沌の中でさえも静かに中心にいられる軸を育てます。

運動量

運動量 ★…弱 座ってゆっくり動くクラス (リラクセス)

運動量 ★★…中 座位多め 立ちポーズ有 (ハタヨガ)

運動量 ★★★…強 しっかり動くクラス (ヴィンヤサヨガ・フローヨガ)

運動量 ★★★★…強 汗だくしっかり動くクラス (パワーヨガ)