

メンテナンスヨガ

姿勢の歪みや筋力不足、肩こりや腰痛など、日々の癖からくる症状を緩和し、呼吸を巡らせ、心と体、筋肉を緩め、関節の可動域を高めて疲れにくい体を作ります。一週間を気持ちよくスタートさせたい方におすすめです。

骨盤調整ヨガ

身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤底筋群のセルフコントロールや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。女性だけでなく、男性にも効果的。

アシュタンガヨガマイソール

マイソールスタイルとは、南インドのマイソール市にあるAshtanga Yoga Research Instituteの創始者であるシュリ・K.パタビジョイス師により教え伝えられている、伝統的なヨガ練習法です。この練習法は、それぞれの生徒さんの経験や習熟度に応じて、個々に適切なポーズまで自主的に練習し、指導者は生徒さん一人一人の体力、柔軟性やスタミナなどを見ながら指導を行います。また生徒さんが更に深くポーズに入る必要があるときや、サポートが必要な時にアジャストメントをします。初心者の方もその人にあった個人的な指導を受けることにより、しっかりとした練習の基礎を作ることができます。