

★Hot Collagen Studio Program★

クラス名	時間	定員	燃焼度	難度	クラス内容
ホットコラーゲンビューティーメソッド ※「美彩心」「華美脚」「艶肌」は専用ローションを使用します。服装にご注意ください。					
美彩心(びさいしん)	60	40		★☆☆	脚・腕・デコルテ、お腹と全身のマッサージをしていきます。血液やリンパの流れを良くしながら、デトックス効果を高め、スッキリしたボディラインへと導きます。
艶肌(つやはだ)	60	40		★☆☆	お顔のセルフマッサージや、表情筋エクササイズを行い、気になるフェイスラインやお肌のお悩みを解消していきます。仕上げにお好きなパックを選んで頂き、潤いを与えます。
華美脚(はなびきゃく)	60	40		★☆☆	下肢のストレッチ、マッサージ、エクササイズを行い、美しい脚のラインをつくります。血液やリンパの流れを良くし、老廃物を体外に排出すると同時に、程良い筋肉刺激で引締めます。
優美心ヨガ(ゆうびしん)	60	40		★☆☆	セルフマッサージでデトックスを促すとともに筋肉をほぐし、ヨガポーズを行いやすくしていきます。どなたでもご参加頂ける優しいヨガを中心に美と心を整えるクラスです。
美深軸ピラティス(びしんじく)	60	42		★★★	セルフマッサージで筋肉をほぐし、ピラティスのエクササイズでインナーマッスルを強化し軸のあるしなやかな身体を目指していきます。
ホットヨガ・ストレッチ					
骨盤美人ヨガ	60	40		★☆☆	骨盤の歪みからくる首肩こり腰痛、生理不順更年期障害の解消に効果的なポーズを取り入れバランスを整えキレイになりたい方におすすめです！！
からだほぐし整えヨガ	60	40		★☆☆	日常生活の不正や凝り固まりをほぐして整えていきます。ほぐすことによって心もリラックス効果が上がります。
アーシャヨガ	60	40		★☆☆	ヨガの言葉で「休息」、「喜び」を表し、日頃の疲れを解消しながら、ゆっくりと自分を見つめていきます。日常のストレスからの解放、心と体の癒しの時間を楽しめます。
ヨガウェルカム	60	40		★☆☆	ヨガが初めての方にも最適なクラスです。基本的なポーズを呼吸とともにを行います。自分の身体に寄り添い楽しみながらヨガを体感できるクラスです。
ウェーブリングヨガ	60	40		★☆☆	リングを使い足元のほぐし、ツボ刺激、リンパマッサージを行った後、ヨガポーズをします。最後にリングを使い背面のマッサージを行います。肩凝り、腰痛、浮腫が気になる方におすすめ。
リラックスヨガ	60	40		★☆☆	身体が硬いからヨガをあきらめている方、腰痛や肩こりで悩んでいる方、普段運動をしていなくて体力に自信がない方でも、年齢関係なく安心して受けていただけます。
陰陽ストレッチエクササイズ	60	40		★☆☆	内臓や筋膜アプローチした東洋経絡のストレッチです。女子力UPの呼吸法、ツボや経絡を刺激し、体の中を温めていくクラスです。
陰陽ヨガ	60	40		★☆☆	身体を動かす陽のヨガとポーズを長めにキープする瞑想的な陰ヨガを行います。腱や筋膜などの結合組織に働きかけ、経絡を刺激して気の流れを整え、身体の柔軟性を高めるクラスです。
リラクゼーション健美ヨガ	60	40		★☆☆	ポーズの形よりも、気持ち良く感じるヨガを中心にしています。心身の不調にお悩みの方にも、無理なく始められます。続ける内に、リラックスすることが上手になっていきます。
肩甲骨ヨガ	60	40		★☆☆	肩甲骨周りをほぐして、肩こりや猫背、疲労感を解消していくクラスです。胸を開くことで深い呼吸を味わい、体内にエネルギーをたくさん取り入れましょう。バスタップにも効果的！
骨盤美調整ヨガ	60	40		★☆☆	気になる下半身の引き締めにはやはり骨盤。体の中心にある骨盤の歪みを解消して、小尻&美脚、ウエストにくびれ、冷えの解消や女性特有の不調の軽減など、効果が期待できます。
骨盤美人ストレッチ	60	40		★☆☆	デスクワークなどで歪んだ骨盤周辺の筋肉を緩め、骨盤を支える筋肉を引締め、身体の中心を安定させます。すらりと伸びた美しい背中とキュッと上がったヒップを手に入れる近道です。
美bodyヨガ	60	40		★☆☆	深い呼吸、美姿勢を意識しながら肩甲骨、股関節周りをほぐし、いつまでも若々しい美Body作りを目的としたクラスです。
ビューティーヨガ	60	40		★☆☆	骨盤のゆがみはボディラインの崩れを引き起こします。筋膜ストレッチを取り入れ、骨盤を本来あるべき正しい状態へ戻し、健やかで美しいからだづくりをサポートしていきます。
自律神経を整えるヨガ	60	40		★☆☆	自律神経は、活発に活動するための交感神経と、リラックスするための副交感神経があります。この副交感神経を活性化させるクラスです。
ハタヨガ	60	40		★☆☆	ゆっくりと呼吸を整えながら一つ一つヨガのポーズを丁寧にとっていくことで、じっくりと心と身体を感じ緩縮のバランスが整った身体作りをしていくクラスです。吸う息と吐く息を動作に合わせることでアーサナの効果を高めていきます。
デトックスヨガ	60	40		★★★	立位から座位までねじりポーズを入れ、腹式呼吸による呼吸でのデトックスも図ったクラスです。
ボディシェイプヨガ	60	40		★★★★	おなか周りを意識し、コアを鍛えながら、ヨガの動きを行います。体を引き締めたいという方におすすめです。
ハードダイエットヨガ	60	40		★★★★	美肌などのアンチエイジング効果やデトックス効果も高く、シェイプアップ効果も期待できます。ホットのクラスに慣れて来た方におすすめです。
コンディショニング					
美bodyピラティス	60	40		★☆☆	歪みやコリ、ハリをほぐし、体が居心地の良いベストなバランスに調節しながら引き締めていくシェイプ効果の高いクラスです。しなやかな女性らしいラインに導きます。初めての方でも大丈夫です。
ナチュラル美ボールEX	60	40		★☆☆	直径20cmほどのボールを使い、カラダのあらゆる関節をスムーズに動かせるようエクササイズしながら、人間本来の美しい姿勢へ導いていきます。
ベリーダンスくびれストレッチ	60	40		★★★	胸や腰の可動域を広げ体幹を意識し、しなやかに強いボディを造っていきます。ベリーダンスのフロアワークを取り入れたポーズも取り入れました。
ピラティス	60	40		★★★	胸式呼吸を用い、ストレッチを中心とした動きでコア(体幹)をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。動きがゆるやかなため参加しやすいクラスです。

<ヨガレッスン色区分>



…初心者向け



…中級者向け



…上級者向け