

★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マソッド ※「美彩心」「華純脚」「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。仕上げにお好きなバックを選んで頂き、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					
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。
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。
シンプルヨガ	60	40		☆☆☆	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
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		☆☆☆	肩甲骨ストレッチの著者で有名な峯岸道子先生考案の肩甲骨ヨガ。背中や二の腕の引き締めはもちろん、肩こり解消、姿勢矯正などに効果あり。呼吸が深まり、極上のリラックスへと導きます。
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。
筋膜のびゆるヨガ	60	40		☆☆☆	呼吸に合わせて筋膜をジワーと伸ばしていき身体の不調を改善していきます！ ヨガを初めてばかりの方も無理なく続けていけるクラスです。
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締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。
女性のためのヨガ	60	40		☆☆☆	生理痛や排卵痛など、女性特有の不快感をヨガ的アプローチで改善していくクラス。 これから妊娠・出産を望む方、また産後の骨盤底筋群のゆるみでお悩みの方にもおすすめです。
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。
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。
ヴィンヤサフローヨガ	60	40		★★☆	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
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。
エナジーフローヨガ	60	40		★★★	太陽礼拝の動きを中心に、全身を大きく動かしていきます。身体中に呼吸とエネルギーを感じ、つまりが解かれていく開放感とポジティブな心を養っていきます。
コンディショニング					
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。
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。
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。
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、しなやかで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)をしなやかで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