

# -Group Lesson-

## 少人数制で安心！グループで楽しくレッスン

少人数制、初心者向けのクラスが中心です。  
「ヨガはやってみたいけど身体が固いから・・・」「ピラティスってどんな運動??」こんな不安のある方でも安心してご参加いただけます。

★初級    ★★中級

### やさしいヨガ ★

ヨガが初めての方、身体を少し動かしたい方、深い呼吸を練習したい方、リラックスする時間を作りたい方におすすめのクラスです。ストレッチ程度の動きを行いながら、深い呼吸を繰り返します。全身の血行促進、肩こり解消、ストレス解消、リラックス、自律神経バランスの調整におすすめです。

### ベーシックヨガ ★★

激しい運動は苦手だけど運動不足を解消したい方、身体の調整を行いたい方、身体を柔らかくしたい方、基本的なヨガポーズを練習したい方。ヨガポーズひとつひとつをじっくり練習するクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。身体の柔軟性向上、集中力アップ、ダイエットなどにおすすめです。

### ママ&ベビーヨガ ★

産後は赤ちゃんのお世話に追われ自分のことがおろそかになりがちです。肩こりや腰痛がひどくなったり、寝不足が続き疲れやすくなったり…ママが笑顔でいられる為に、赤ちゃんと一緒にリフレッシュしましょう！産後の不調を改善するだけでなく、骨盤底筋群を鍛えることで、緩んだお腹周りを引き締め美しくしなやかな身体を作りましょう。

### マタニティヨガ ★

妊娠 16 週以降のマタニティさん対象のクラスです。ヨガの動きや呼吸法はお腹の赤ちゃんへ心地よさと力強さを伝えます。赤ちゃんが穏やかに成長する為のリラックスした状態と、出産時に必要な強い精神力と体力の両面をマタニティヨガでは身につけることができます。妊娠中の運動不足解消にも！

### やさしいピラティス ★

ピラティスはリハビリとしてスタートしたトレーニングで、正しく立つことや歩くことに重点を置いたトレーニングです。骨格の位置や、日常生活での筋肉の動きに気づくことで、手を上げる、足を動かすなどの動作を快適にします。やさしいピラティスは、高齢者の方でも無理なくできる内容です。ロコモティブシンドローム予防、アンチエイジング、姿勢改善、体力維持、などに効果的です。

### ベーシックピラティス ★★

ピラティスはリハビリとしてスタートしたトレーニングで、正しく立つことや歩くことに重点を置いたトレーニングです。ベーシックピラティスでは、呼吸と運動させた体幹トレーニングを行います。インナーの筋肉を鍛え、骨格を正しい位置にキープし、疲れにくくしなやかな身体を作ります。アンチエイジング、ダイエット、疲労回復、基礎代謝向上、などに効果的です。