



ABOUT LESSON

～ 常温ヨガ & HOTピラティス & HOTヨガ ～

呼吸で緩めるヨガ

★★★★☆ (常温)

運動不足の解消を目的とする方や、
ヨガが初めての方におすすめするクラスです。
腰痛・肩こり・冷えなどの不定愁訴の緩和、
柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。

ハタヨガフロー

★★★★☆ (常温)

ヨガの基本的なポーズを中心に呼吸と流れる
ような動きを連動させながら動くことで身体の
広がりや伸びを感じ、
心身をリフレッシュさせていくクラスです。

筋膜リリースヨガ

★★★★☆ (常温 & HOT)

体力に自信が無い方やヨガが初めての方に
おすすめするクラスです。
筋肉を覆っている筋膜をアイテムを使って
ほぐすことで、柔軟性の向上や姿勢の改善
が期待できます。

はじめてのパワーヨガ

★★★★☆ (常温)

身体の引き締め・集中力を高めたい方・
アクティブなヨガに興味がある方に
おすすめするクラスです。
立位のポーズを中心にアクティブな
流れを意識していきます。

女性ホルモン調整ヨガ

★★★★☆ (常温)

女性ホルモンの乱れからくる
イライラや骨盤底筋の衰えによる尿漏れ防止
などをテーマに女性ならではの悩みを
解消する動きを取り入れます。

デトックスヨガ

★★★★☆ (HOT)

HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリ
のある身体を手に入れたい方に
おすすめです。
季節毎の身体の変化や不調に
アプローチし、健康体へと導きます。

リフレッシュヨガ

★★★★☆ (HOT)

HOTYOGAが初めての方や、体力に
自信のない方におすすめです。
季節毎の身体の変化や不調に
アプローチし、健康体へと導きます。
集中力を高め、精神の安定や
しなやかな身体作りを目指します。

ピラティス

(HOT)

ピラティスが初めての方も やさしい背骨ケア★★★★☆
安心してご参加いただけます。 スッキリ！全身引き締め★★★★☆
精神の安定・シェイプアップ・ 引き締めbody★★★★☆
ボディメイク効果が期待できます。 整うbody★★★★☆

肩甲骨ヨガ

★★★★☆ (HOT)

肩甲骨周りの筋肉を柔らかくし、
6方向スムーズに動かせるように様々
なポーズを行っていきます。
肩こり解消・姿勢改善、
さらにリフトアップ効果が期待できます。

ヨガベーシック

★★★★☆ (HOT)

HOTYOGAが初めての方、
久しぶりに運動する方でも安心して
ご参加いただけます。
毎回同じ内容で動き、
全身の調子を確認するプログラムです。

ミドル

(HOT)

HOTYOGAの経験があり、様々な
ポーズを楽しみたい方やシェイプ
アップ・ボディメイクを目的とす
る方におすすめのクラスです。 体幹を強くする★★★★☆
筋肉を目覚めさせる★★★★☆
しっかり動いて代謝UP★★★★☆

ソプラオリジナルヨガ

ぽっこりお腹リセットヨガ

★★★☆☆ (常温 & HOT)

ヨガのポーズを通してお腹を使うこと
を楽しむクラスです。
ぽっこりお腹や便秘を改善したい方、
くびれを作りたい方におすすめです。
最後には30秒ほどの簡単なトレーニング
で効率的に引き締めを目指します。

美姿勢ヨガ

★★★★☆ (常温 & HOT)

姿勢が悪くなる原因や姿勢が崩れること
によりおこる身体の不調を知り、
上半身を中心に身体を動かして
不調の改善や美しいボディラインを
目指します。

脚スッキリヨガ

★★★☆☆ (HOT)

レッスンでは、太ももやふくらはぎの
張りを解消するためのストレッチや
ポーズを中心に行い、
正しい足の使い方が出来るよう
に導きます。

ボディメイクヨガ

★★★★☆ (常温 & HOT)

このクラスは普段何気なく行っている
ストレッチやヨガのポーズのポイント
や目的をつ一つ確認しながら丁寧に
レッスンを進めていきます。

ビギナー

(HOT)

ヨガの基本的なポーズを中心に
呼吸と流れるような動きを連動
させながら動くことで身体の
広がりや伸びを感じ、心身を
リフレッシュさせていくクラスです。 心と体を整える★★★★☆
心地よい朝の深呼吸★★★★☆
感覚を大切に★★★★☆
筋肉を緩める★★★★☆
身体の緊張を解く★★★★☆
1週間のお疲れケア★★★★☆

「知って」「使って」「整える」をテーマとしたヨガとトレーニングを合わせた
新しいスタイルのプログラムです。ヨガの経験問わずご参加いただけます。