



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
ような動きを運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

★★★★☆ (WARM)

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。

ピラティス

(WARM & HOT)

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

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。

ビギナー

(WARM & 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運動
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きます。
内側から感じる身体を変えるヨガ★★★★☆

体と心を整える★★★★☆
疲れた身体を癒す★★★★☆
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★★★★☆

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。

リンパフロー

(HOT)

触って流してインナービューティー★★★★☆
ヨガ初心者の方や体力に自信のない
方におすすめするクラスです。
正しい姿勢を保つことが美しい
ボディラインにつながり、心身共
にリフレッシュできます。

心と体のご褒美時間★★★★☆
むくみ解消★★★★☆
心身の回復力を促す★★★★☆
老廃物流してスッキリ★★★★☆

ミドル

(WARM & 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★★★★☆

アドバンス

(HOT)

アクティブに全身を動かし、
様々なポーズにチャレンジする
上級プログラムです。
強くしなやかな身体作りとポーズ
の習得を目指していきましょう。

しっかり動いて代謝UP★★★★☆

骨盤調整 (昇温&HOT)

ヨガのポーズを通じて、
骨盤の開閉力を高め、
弾力性を引き出しながら、
女性特有の不調を取り除きます。
正しい姿勢を保つことが美しい
ボディラインにつながり、心身共に
リフレッシュできます。

身体整えてスッキリ★★★★☆
股関節を若返らせる★★★★☆
骨盤コンディショニング★★★★☆
骨盤ストレッチ★★★★☆

美姿勢ヨガ

★★★★☆ (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。

ぽっこりお腹リセットヨガ

★★★★☆ (昇温&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。

ソプラオリジナルヨガ

「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。

ストレッチヨガxバレトン

★★★★☆ (常温)

バレエ・ヨガ・フィットネスといった
三種類の運動を組み合わせて行う、
有酸素系の運動プログラム。体幹の強化や
代謝アップ、バランス能力の向上が期待
できるクラスです。

二の腕ヨガ

★★★★☆ (WARM & HOT)

二の腕を使うために必要な筋肉へ
アプローチし、姿勢を正すことで、
二の腕の引き締めを目指します。
猫背、姿勢を改善したい方に
おすすめするクラスです。

ボディメイクヨガ

★★★★☆ (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
や目的を一つ確認しながら丁寧に
レッスンを進めていきます。

脚スッキリヨガ

★★★★☆ (HOT)

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、
正しい足の使い方が出来るよう
に導きます。

ご自身のお身体の調子や
自分に合ったレッスンを
探してみましょ♪