



# 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★★★★☆

### 骨盤調整

(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★★★★☆  
骨盤調整★★★★☆  
骨盤ストレッチ★★★★☆

## 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一つ確認しながら丁寧にレッスンを進めていきます。

### リンパフロー

(HOT)

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★★★★☆  
腸から健康に★★★★☆  
老廃物流してスッキリ★★★★☆

### 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。 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。