



# 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のクラスです。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。

### 静けさを味わう

リカバリーヨガ (常温)

★★★★☆

現代人は日常生活の中で様々な緊張を強いられます。そのような無意識にもたまってしまった心身のこわばりを解きほぐしていくために「静けさを深める」にテーマをおいたクラスです。

### 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。

ふんわり緩めるヨガ★★★★☆

疲れた身体を癒す★★★★☆

自分と語り合う★★★★☆

体と心を整える★★★★☆

心地よい朝の深呼吸★★★★☆

内側から感じる身体を変える★★★★☆

腰痛予防&肩こり解消★★★★☆

感覚を大切に★★★★☆

筋肉を緩める★★★★☆

シンプルなポーズで心と体を繋ぐヨガ★★★★☆

メンテナンスヨガ呼吸で体を整える★★★★☆

### 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。

### はじめてのパワーヨガ

体幹を整えしなやかな身体を作るヨガ

★★★★☆

(常温)

身体の引き締め・集中力向上・アクティブなヨガに興味がある方におすすめのクラスです。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。

### ミドル (HOT&昇温)

筋肉を目覚めさせる★★★★☆

背骨S字ライン★★★★☆

明日に繋げる★★★★☆

### 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)

心と体のご褒美時間★★★★☆

やさしいタッチで流れを整える★★★★☆

セルフマッサージやポーズを行いながらリンパの流れを促進し、身体を内側か温めデトックス効果を高めます。日頃かむくみやだるさが気になる方におすすめです。

### 骨盤調整 (HOT)

身体のバランスを整える骨盤調整★★★★☆

骨格のバランスを整える★★★★☆

五感と繋がる★★★★☆

骨盤周辺を中心に動かしていき、姿勢改善や腰回りの引き締めに必要なポーズを行っていきます。下半身のむくみが気になる方や冷え性の方におすすめです。

### 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。

### 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。

### ピラティス (WARM&HOT)

ピラティスが初めての方もご参加いただけます。精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。

やさしい背骨ケア★★★★☆

しなやかbody★★★★☆

正しい姿勢への意識アップ★★★★☆

### 美軸フェイス～顔から全身を整える～

★★★☆☆(昇温)

美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこわばりを解消します。「全身を整える」を簡単に体感できるメソッドです。

### 美軸ラインストレッチ

★★★☆☆ (HOT)

体幹を安定させ筋肉や関節をしなやかにストレッチすることで立つ、座る、歩くなどの日常動作をスムーズにしココロとカラダの調子を整えていきます。癖で引っ張られてしまった筋バランスを美軸ラインストレッチを行うことで本来あるべき位置に整え正しく動けるカラダの土台をつくります。

### Seasonal Flow ヨガ

★★★★☆ (HOT)

中級～上級。連続したポーズの流れでコアの筋肉や下半身の強化が図れ、身体全体のバランスも向上。動く瞑想効果によりマインドフルネス効果が高まり心身のバランスを整えます。

### アクティブフローヨガ

★★★★☆ (常温)

呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーなヨガを楽しみたい方におすすめです。

### 脚スッキリヨガ

★★★☆☆ (HOT)

月礼拝を行い股関節回りを動かしていきます。血行不良の改善や骨盤調整、レッグラインを整えることが期待できるクラスです。

### お腹リセットヨガ

★★★☆☆ (HOT)

脂肪がつきやすいお腹回りを簡単なマッサージでほぐして柔らかくした後、動かしやすくなったインナーとアウター両方の筋肉にアプローチをして整えていきます。

### 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。

### 筋膜リリース

★★★☆☆

(WARM)

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。

### 美姿勢ヨガ

★★★★☆ (HOT)

崩れやすい姿勢を直すことで体だけでなく心も前向きにしていくクラスです。姿勢を改善するポイントを意識しながら美しい姿勢を目指します。

### エネルギーヨガ

★★★★☆ (HOT)

エネルギーと集中力を高め、体幹を強化し動きやすい身体作りを目指すクラスです。

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う♪