

NAG YOGA STUDIO クラス内容一覧

強度 (1~5)	クラス名	クラス内容
	溶岩浴	溶岩浴とは、「お湯をつかわない温泉」と言われるほど温浴効果が高く、スタジオ内で天然の溶岩の上にタオルを敷き横になる温浴方法です。天然の鉱石から放出される遠赤外線やマイナスイオンで体を芯から温め、大量の汗をかくことで細胞を活性化させて自然治癒力を高める健康法と言えます。
強度1	はじめてのヨガ	全身を使うポーズをバランスよく組み合わせ、初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。はじめての方だけでなく、ゆったりとヨガを楽しみたい方にもおすすめのクラスです。
強度1	カラダが柔らかくなるヨガ	こり固まったもも裏のハムストリングスをほぐし、骨盤の動かし方を覚えることで前屈がしやすくなります。身体がやわらかくなるヨガを行なうことにより、姿勢改善や腰痛予防も期待できます。
強度1	アロマリンパ トリートメントヨガ	リンパの流れを促すアロマを香らせながら、リンパや血液の流れを良くするポーズとセルフマッサージで老廃物や余分な水分を排出します。アロマの香りでリラックスしながらむくみやコリもスッキリ解消できるプログラムです。
強度1	カラダほぐしヨガ	疲れの出やすい、首肩周り、足腰周りの筋肉を中心にほぐし血行不良を解消します。肩こり改善、腰痛改善、姿勢改善に効果的なクラスです。
強度1	リラックス&陰ヨガ	ゆったりとした呼吸に合わせて緩やかなポーズを中心に行い、所々に陰ヨガを取り入れていきます。陰ヨガでは一つのポーズにじっくり時間（3分~7分）をかけ、体重と時間をかけることで伸びる箇所がより伸び、関節の奥深くに働きかけます。
強度1	寛ぎヨガ	仕事や日常のことを忘れて心も身体もゆったりと休めます。呼吸と動作を運動し、リラックスしながら身体を動かすことで疲れやストレスを解消していきます。
強度1	冷え改善温活ヨガ	1年を通して、身体の冷えが気になる方に。溶岩浴×ヨガの力で身体を芯から温めます。内臓機能を向上させ、免疫力もアップにも効果的です。基礎代謝を上げて、健康維持に努めましょう。女性においては妊活中の方にもおすすめです。
強度1	安眠ヨガ	溶岩浴の温かさを感じながら深いゆったりとした呼吸とともに深い癒しを味わいましょう。日頃の疲れやストレス、不眠などを感じている方におすすめのクラスです。ぐっすり安眠体質をつくりまします。
強度1	安眠ヨガ	溶岩浴の温かさを感じながら深いゆったりとした呼吸とともに深い癒しを味わいましょう。日頃の疲れやストレス、不眠などを感じている方におすすめのクラスです。ぐっすり安眠体質をつくりまします。
強度1	アンチエイジングヨガ	ご自身と向き合う時間を持つことで、体の不調を見逃さず整えていきます。こころも穏やかになり、内面からあなたの美しさを引き出します。自律神経を整えたり、自然治癒力を高めたりと体の内側を強化し、いつまでも若々しい見た目、身体をキープしていきます。
強度2	骨盤リセットヨガ	溶岩の温かさを感じながら、骨盤周りのバランスを整えるポーズを行う事でホルモンバランスを整えます。ウエストや下半身の引き締め、また腰痛予防や改善等も期待できるクラスです。
強度2	美尻・美脚ヨガ	美しいバックラインに必要な筋肉にアプローチし、健康的な美脚・美尻を目指します。溶岩のミネラルで下半身に溜まった老廃物や余分な水分を排出するので、下半身がむくみやすい方、冷えやすい方にもおすすめのクラスです。
強度2	美姿勢ヨガ	年齢が出やすい背中。適度な肉付きとスッと締まった美しい背中を目指しましょう！背中の引き締めはもちろん二の腕の引き締めや、姿勢改善も期待できるプログラムです。
強度2	全身調整・むくみ解消ヨガ	「反り」「前屈」「ねじり」「体側」の基本となる4つの動きをバランスよく行い、全身を整えながら関節を動かすことで老廃物を流し、むくみを解消していきます。
強度2	代謝アップヨガ	血流を良くして基礎代謝を高めながら、体幹に効かせるポーズを取り入れることで脂肪燃焼効果も期待できます。体温を上げ、免疫力アップも目指していきます。
強度2	お腹引締めヨガ	ウエストラインが気になる方にオススメ。内臓を刺激するようなポーズでぽっこりお腹の原因になる便秘を解消しつつ、ひねりのポーズでウエストのシェイプアップを目指していきます。
強度2	リフレッシュヨガ	凝りやすい首・肩周りをはじめ全身を気持ちよく伸ばし、動かします。呼吸と動作を運動させ、程よく動いて日頃の疲れをリセットしましょう！引き締め効果や姿勢改善にも効果的なクラスです。
強度2	免疫カアップ リンパ巡りヨガ	深い呼吸をすることで全身のバランスを整え、立位のポーズも入れながら程よく動きます。ヨガ&溶岩浴のセルフケアでウイルスや風邪に負けない身体づくりを目指します。
強度2	肩こり解消ヨガ	デスクワークや姿勢の悪さなどから起こる肩こり・首こり。深い呼吸とともに肩甲骨周りを中心にコリや滞りを解消しましょう。肩こりからくる目の疲れや頭の重だるさが気になる方にもおすすめのクラスです。
強度2	くびれヨガ	ヨガのポーズでお腹・背中周りのエクササイズを組み合わせ、余分なぜい肉を削ぎ落としましょう！ポッコリお腹、ウエストを細くしたい方におすすめのクラスです。
強度3	デトックスフローヨガ	体に溜まった不要な老廃物を取り除き、デトックス効果の高いポーズをたくさん取り入れています。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善や肌のターンオーバーを促します。
強度3	美ボディトレーニング&ヨガ	くびれ作りやヒップアップ効果の高いトレーニング要素を取り入れたクラスです。ただ痩せているだけの身体では物足りない！という方や適度な筋肉のメリハリのある美ボディを手に入れたい！という方に向けてのトレーニング&ヨガクラスです。
強度3	月礼拝ヨガ	月礼拝は左右に大きくゆったりと身体を動かすもので、ゆるやかにやさしく動いていきます。あまり大きく体を動かさず、丁寧に身体を解放させていく月礼拝は、自分の身体や心の変化を受け止める柔軟な状態を導き、心身のバランスを改善させます。
強度3	脂肪燃焼ダイエットヨガ	体幹を使うことで、全身の血液循環を良くし、代謝を上げていきます。脂肪燃焼に効果的なプログラムですので、体を引き締めたい方にオススメです。
強度3	ナチュラルフローヨガ	一呼吸一動作で、ポーズを途切れることなく行い、水が流れるようにしなやかに動くヨガです。集中力を高め、しっかり動いてリフレッシュしましょう！
強度2	ピギナーピラティス	はじめてピラティスを受ける方におすすめしているクラスです。ピラティスの呼吸法をメインに基本の動きを分解して丁寧にこなしていきます。
強度3	桃尻トレーニング	トレーニングチューブを使用し、関節に負担をかけずに下半身の筋トレと体幹を合わせたトレーニングでプリッとキレイな桃尻を作ります。筋膜リリースボールも使用しコリ固まった筋肉をほぐすので、姿勢改善や腰痛の予防にも効果的です！