

## NAG YOGA STUDIOクラス内容一覧

強度 (1~5)	クラス名	クラス内容
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オススメのクラスです。
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くし、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	～マインドフルネス～ 自律神経調整ヨガ	呼吸に伴う感覚に集中し心を整え、首から背骨をしなやかに動かしながら乱れがちな自律神経のバランスを整えましょう。慢性的な疲労、不眠やストレスなどを感じている方に。
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×ヨガの力で身体の芯から温めます。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オススメです。
強度1	腸活リラックスヨガ	ねじりのポーズを多く取り入れ腸をマッサージすることで、腸の蠕動運動を活性化し内側からキレイになっていきましょう！便秘解消にもオススメです。
強度1	首・肩こり改善ヨガ	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たさが気になる方にもオススメのクラスです。
強度1	癒しのヨガニードラ	サンスクリット語で「寝たままヨガ」とも言われる究極のリラクゼーションヨガ。1時間のヨガニードラは4時間分の睡眠に値するとも言われるほど。頭ではなんとなく漠然と理解しているリラクセスを感覚として身につけ、生活に活かすと交感神経と副交感神経の切り換えがスムーズに行われるようになり、自然と寝つきや朝の目覚めが整って深い眠りが得られる体質に変化していきます。
強度2	美尻・美脚ヨガ	美しいV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	背中美人・くびれヨガ	「くびれは背中から！」を合言葉に背中から脇腹にかけて効くポーズを取り入れたレッスンです。普段なかなか意識できない背中にアプローチして、背面美人を目指しましょう！ポッコリお腹、ウエストを細くした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。適度な肉付きとスツ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、免疫カアップも目指していきます。
強度2	リフレッシュヨガ	凝りやすい首・肩周りをはじめて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	やさしいフローヨガ	座位のポーズではしっかりと身体をほくし、立位のポーズで流れるように動きます。呼吸と動作を連動させることで集中力アップにも繋がります。
強度2	Slim up yoga	身体の引き締めにも効果的なクラスです。体幹をしっかり使いバランスアップ！さらに代謝をアップすることで痩せやすいしなやかなボディを目指しましょう！
強度3	パワーヨガ	パワーヨガはダイナミックなポーズを多く取り入れていきます。脂肪燃焼効果が高く、新陳代謝も促進する事で、短期間でのシェイプアップ効果も期待できます。
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、体を引き締めた方にもオススメです。
強度2	Beginner Beauty Shape	アップテンポに合わせて楽しくトレーニングを行います。ダイエットが続かない方にお勧めです。まずは楽しくカラダを動かしていきます。
強度2	ビギナーピラティス	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学びます。
強度3	ピラティス	ピラティスの基本の動きと、呼吸法をしっかりと習得し、効果的に体幹部のインナーマッスルを強化するクラスです。姿勢改善やダイエット効果が期待できます。
強度3	Beauty Shape	使っている筋肉を意識しながら全身をバランス良くトレーニングしていきます。ただ痩せるのではなく、メリハリのある引き締まったボディラインを目指していきます！