

NAG YOGA STUDIO クラス内容一覧

強度	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	～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	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 リラックスヨガ	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	モーニングヨガ	ゆったりとした動きから始め、少しずつ体を目覚めさせていきます。深い呼吸をすることで代謝を上げ、一日元気に動く体作りをするレッスンです。
強度1	ホッと一息、 リラックス巡りヨガ	普段頑張りがちな心と身体を、深い呼吸でホッと一息休めていきましょう。全身の筋肉を丁寧にほぐし、深い呼吸で血行を促すことで身体の巡りも良くなっていきます。
強度1	疲労回復ヨガ	筋肉が硬くなると血液やリンパの流れが悪くなり、「疲れ」という感覚に繋がります。呼吸と共にポーズをすることでカラダをほぐし疲れをリセットします。
強度1	はじめての温活ヨガ	溶岩浴ヨガでカラダを温める習慣をつけて、寒さに負けない身体作りを目指します。基礎体温を上げることで、代謝・免疫力アップ、冷えの改善でむくみ解消にも効果的のヨガとカラダを温めていきましょう。
強度1	肩こり・腰痛改善 リラックスヨガ	コリや痛みの原因につながる場所をしっかりとアプローチ。また、呼吸を深めることで自律神経を整え、身体のかみを解放します。普段頑張りがちな方にぜひ受けていただきたいレッスンです。
強度2	腸活デトックスヨガ	深く呼吸をしながらヨガのポーズや腸のマッサージをすることで、本来の腸のチカラを呼び覚まし免疫力アップ！心とカラダを綺麗に健康にしていきたいと思います！
強度2	美尻・美脚ヨガ	美しいバウ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	ボディメイクヨガ	身体の気になる部分に筋力とヨガのポーズでしっかりアプローチし、健康的なボディラインを目指すクラスです。筋肉を使う事で身体のだるみを解消し、引き締まった身体に導きます。
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しょう。
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。呼吸と動作を連動させ、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ぐし、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	初心者さん向け 基本のヨガ	ヨガの基本的なポーズ（四つ這い、うつ伏せ、立位、座位、仰向け）をバランスよく行い、初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。初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ぐし、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くなやかなボディを目指しましょう！
強度2	アロマアクティブヨガ	アロマの香りを楽しみながらカラダ全体を動かします。ゆったりとした動きがメインなので、リラックスしたい方はもちろん、初心者の方にも安心してご受講いただけるプログラムです。
強度2	ボディメイクヨガ	普段あまり使わない筋肉を動かし代謝を上げ、ヨガのポーズや体幹を意識した動きでウェスト引き締め・ヒップアップなど、身体の気になる部分のシェイプアップを目指していくクラスです。
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	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。