

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	リラクソヨガ	ゆったりとした呼吸に合わせて座位や仰臥位のポーズを中心に、溶岩のマイナスイオンを感じながら心身ともにリラクソを得られるクラスです。ヨガが初めての方にもおすすめです。
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た、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、骨盤の動き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す。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、リラクソ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	腸活リラクソヨガ	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！便秘解消にもおすすめです。
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、「疲れた」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	肩コリ・腰痛改善 リラクソヨガ	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、身体の力を解放します。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	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	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	冷えむくみ解消ヨガ	腸の動きを促すヨガのポーズで体内から老廃物を排出する機能を高めます。便秘・肌のトラブルでお悩みの方、お腹周りが気になる方におすすめです。
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しょう。
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おすすめのクラスです。
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	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、リラクソ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エスト引き締め・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2	運動不足解消 リフレッシュヨガ	階段の上り下りや、日々の生活で息切れすることが増えた。肩こりや腰痛が慢性化している。最近体重計に乗っていない。この中でひとつでも該当する方におすすめのレッスンです。程よく身体を動かしながら凝り固まったカラダを整えていきましょう。
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	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ヴィンサムフローヨガ。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オススメです。
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。