

ホットヨガスタジオ[サプル] 川越店 レッスン紹介

サプルに登録されている方は全てのクラスの中から、時間・回数内でご参加いただけます。

ヨガ		
ビギナーヨガ	ホットヨガが初めての方や、久しぶりに運動をする方でも安心してご参加いただける、サプルの基本クラス。座った姿勢や寝た姿勢のポーズが多めのクラスです。	♡
イージーホットヨガ	快適に・無理なく・心地よく、基本的なポーズをゆっくりと行います。ホットヨガが初めての方でも安心のクラスです。	♡
リラックスヨガ	「頑張りすぎない」ヨガで、心地よい開放とリラックスを目指すクラス。初心者の方や身体を動かすことが苦手な方はもちろん、慣れている方は心身のメンテナンスにも最適です。	♡
デトックスフローヨガ	伸ばす・ひねる・反らすポーズを中心に構成された、シェイプアップ効果の高いクラス。全身をフローで動かし体温を上げ、体内の不要物の燃焼とデトックス効果をもたらします。	★2.0~ ★2.5
メンテナンスヨガ	ポーズの前後にストレッチを入れ、可動域を広げてから静止のポーズに入ります。体をほぐし、全身を整えることを目的としたクラスです。	♡
ルーシーダットン (タイ古式ヨガ)	タイ伝統医学のひとつで、骨盤矯正やゆがみ改善のポーズをとりながら身体をほぐしていきます。ハードな動きや難しいポーズはありません。	♡
ハタヨガ	呼吸を大切にしながらゆったりとした動きで心をリラックスさせ、精神面のバランスも調整していきます。呼吸とポーズを連動させて内側への集中力を高め、自分と深く向き合うレッスンです。	♡
フローヨガ	流れるように動きを止めず、様々なポーズを連続してとっていきます。しっかりと汗を流したい方や、集中力を高めたい方にオススメのレッスンです。	♡
陰ヨガ	ポーズを一定時間キープしていくことで関節や筋膜を伸ばし、筋肉の柔軟性を高めます。心身を開放させる効果もあるので、深いリラックスを実感したい方にオススメです。	♡
アクティブヨガ	太陽礼拝や立位のポーズをダイナミックにとっていく、比較的運動量の多いクラスです。	★2.0
インド式ヨガ	1時間のレッスンを1日の残り23時間の日常に活かせるように、古来から伝わるインドの智慧を織り交ぜながら進めていきます。慣れてきた方向けのクラスです。	★2.5
骨盤調整ヨガ	ヨガのポーズを使い骨盤・股関節周りをたっぷり動かしながら、不調の原因となる骨盤のゆがみを改善していくクラスです。	♡

シェイプアップ・エクササイズ		
腸体操	骨盤周りを正しく動かしながら体幹を鍛え、お腹周りはもちろん下半身周りのシェイプアップが期待できます。むくみや冷え、便秘・肩こりといった女性特有の悩みの改善にも効果抜群です。	♡
温スタアクティブ部	室温・湿度を通常よりも抑えたスタジオでエクササイズをしていきます。一人では続けられない事も、みんなと一緒にならきっと続けられるはず！	♡

ストレッチ・ボディーワーク		
B to B 骨盤スリム	ひねる・ねじるといった動作を中心に、コアから骨盤・肩甲骨・股関節を連動させて動かしていきます。呼吸と合わせる事でより運動効果を高め、ボディバランスを整えていきます。	♡
骨盤ストレッチ	骨盤周りを正しく動かしながらストレッチすることで、血流がアップし柔軟性も高まります。身体の土台となる骨盤を安定させ、正しい姿勢に導くことでスタイルアップにも繋がります。	♡
筋膜リリース×ヨガ	専用のセラピーボールで筋膜をほぐしていくセルフケアのクラスです。自分でも気付いていないコリや痛みを取り除き、ポーズの完成度を上げて姿勢美人を目指しましょう。	♡
バレエストレッチ	バレエの要素を取り入れ、柔軟性アップを目指します。	♡

瞑想・リラックス		
アロマヨガ	アロマの香りと深い呼吸の相乗効果により自律神経のバランスが整い、心も身体もリラックスした状態に導かれます。無理な力が抜け効果も高まります。	♡

【クラスの目安】 ♡…初めてでも安心のクラス。

★…立ちポーズや運動量が増えてくるクラス。全身の筋肉をダイナミックに使っていきます。

※「有料スリム体幹」は別途お申込みが必要です。詳細についてはお問い合わせください。

2024.05より