

はじめてのヨガ	初めての方が安心して参加できるように、レッスンを進めていきます。正しい姿勢、正しい身体の使い方が自然に身についていきます。レッスンが終わったあとは爽快感が得られます。
エナジーヨガ	伝統的なハタヨガをベースに、呼吸と動きを連動させてポーズをたくさん入れていくクラスです。クラスの最初には体をゆっくりとまぐしていき、中盤で筋肉のバランスを整えていき、最後はリラックス系のポーズで、最高のリラックス効果が得られます。動きはともにもゆっくりとしているので、はじめての方でも大丈夫。
ハタヨガ	ヨガの呼吸法と体の動きの基礎を学びます。穏やかな暖かい心、しなやかな身体を一緒に目指します。初めての方でも安心して受けることができます。
親子ヨガ	親子の触れ合いやコミュニケーションのために、親子のコミュニケーションとスキンシップを育てるために創られたものです。ポーズはお子様にも分かりやすい動物や昆虫で表現されているので「楽しいがいっぱい」です。
アロマヨガ	アロマの香りの作用で心と身体をリラックスさせてください。ヨガによる深い呼吸法とともに、心と身体のバランスをおだやかに整えていきます。
リラックスヨガ	一日の疲れを開放したい、一日動き回って身体がだるい・・・そんな方にもぴったりのクラスです。むくみの解消や、肩こり、腰痛の予防にも。一日の頑張った身体を適度な運動で改善していきましょう。
ビギナーピラティス	ストレッチ要素も含んだ動きが多いので、ピラティスを初めての方でも安心してご参加いただけます。インナーマッスルと言われる見えない筋肉と身体を伸ばしながら行う動きです。姿勢改善、腰痛予防に。一緒にたのしく動いて、気分もスッキリ！
ピラティス	ピラティスってどんなエクササイズ？一回体験はしたけどよくわからなかった。なーんていう方にも、わかりやすくレッスンいたします。もちろん初心者でも大丈夫！自分で自分の身体をまぐし、次の日の活力に！
フラダンス	ハワイのフラスタジオ「Halau Ka Lihilihilehua 'O Hopoe Kuikanani」の姉妹校です。フラの手の振りこは全て意味があり、ハワイの美しい自然や人や物への愛情を感じることができます。体験レッスンも行っておりますので気軽にお問合せください！！！！