

コラーゲンスタジオHanakura プログラム説明

クラス名	強度	難度	美容	シェイプ	リラックス	プログラム内容
ホットコラーゲンビューティーメソッド (専用オイル使用)						
美彩心 (びさいしん)	↓	↓	5	1	5	脚・腕・デコルテ、お腹と全身のマッサージをしていきます。血液やリンパの流れを良くしながら、デトックス効果を高め、スッキリしたボディラインへと導きます。
ホットヨガ (初心者向け)						
アロマリラクゼーションヨガ	★	★	3	1	5	アロマの香りの中で嗅覚と脳からリラックスを促す新感覚のアロマヨガ。緊張する心と体を自然と解きほぐす空間。ハンドヒーリングを取り入れ深いリラクゼーションへと導きます。
リラクソヨガ	★	★	3	1	5	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されたカラダの深層部からほぐしていくプログラム。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのプログラムです。
シンプルヨガ	★	★	3	2	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの人におすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けやすいため、効果を実感しやすいプログラムです。
ビューティーヨガ	★	★	3	2	4	頭・顔・首周りのマッサージを行い凝り固まった筋肉をほぐしていきます。ゆったりとしたポーズが多く初めての方でも参加しやすいプログラムです♪
ディープリラクソヨガ	★	★	4	2	5	ポーズを長めに保持し、身体の奥の緊張をとり、身体の奥からほぐしてゆるめていくプログラムです。
バランスヨガ	★	★	3	3	4	全身の筋力や骨格のバランスをポーズと共に整え、深い呼吸と共に心にも作用することで心身のバランスを整えていくプログラムです。
ほぐしヨガ	★	★	3	3	3	肩回りや腰回りなど、凝りをほぐしてからポーズを行います。血行も良くなり心体もほぐれる易しいヨガプログラムです。
寝る前アロマリラックス	★	★	3	2	5	昼間の疲れを取り除き、ぐっすり眠れるようにしていくプログラムです。睡眠の質を高めたい方にオススメです。
ゆるめるヨガ	★	★	3	3	3	自分の手、足、またはツールを使って身体も心もゆるめていきます。痛みの軽減、姿勢改善、ストレス解消にもなります。
朝のヨガ	★	★	3	3	4	疲労やコリ・ストレスにヨガで優しくアプローチしてストレッチ動作とヨガのポーズでカラダを芯からほぐしリセットします。呼吸や自律神経が整うことで免疫力アップも期待できます。
モーニングリフレッシュヨガ	★	★	3	3	4	少し長めにポーズのキープを行いながら朝一固まっている体をほぐし心身ともにリフレッシュ！活動代謝を上げその日1日の始まりから快適に過ごしましょう♪
ポディーコンディショニング	★	★	3	2	3	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし・整えることで骨盤のゆがみを正していくプログラムです。ホルモンバランスを整える事にも効果的です。
FemCareヨガ	★	★	4	2	3	下腹ぼこりや尿漏れ。女性ならではの悩みにぴったりな「骨盤底筋」にアプローチをしながら、自分の身体と向き合い、動いていきます。
ゆったりヨガ	★	★	3	2	5	優しいポーズでゆっくり進めていくプログラムです。
腸活ヨガ	★	★	4	2	3	腹圧をかけるポーズや呼吸法などで、腸の動きを促し便秘や日頃の疲れ、ストレス解消に効果的です！
ホットヨガ (中級者向け)						
美ポディーヨガ	★★	★	3	3	3	背中・二の腕・お腹・お尻をバランスよく引き締めていくレッスンです。しなやかな女性らしい美ボディを作っていきましょう♪
引き締めヨガ	★★	★★	3	4	3	お腹・下半身・二の腕など女性なら気になる部分・・・引き締めた方にオススメのレッスンです！
美尻美脚ヨガ	★★	★★	3	4	3	脚とお尻の引き締め効果的なヨガポーズを多く取り入れたレッスンです。硬くなりやすい股関節やお尻をしっかりほぐしてからご自身のカラダや足の重さを使って鍛えています。
トレーニング&ヨガ	★★★	★★	3	5	2	ヨガをしながら筋力トレーニングも行います。ボディシェイプやストレス発散もできるクラスです。
背中スッキリヨガ	★★★	★★	3	4	2	背中が硬いと姿勢が崩れやすく、代謝が落ちやすくなってしまいます。背骨や肩甲骨、背中周りをほぐして、代謝アップを目指しましょう！
ミュージック&ヨガ	★★★	★★	3	5	2	音楽に合わせてポーズをとり流れるように動いていきます。リズムを感じながら呼吸と共に動いていくことで全身の代謝を上げて強い体幹を作ることを目指すプログラムです。
常温ヨガ (初心者向け)						
リフレッシュヨガ	★	★	3	2	3	デコルテ、股関節周りを多く動かし、ポーズでも胸を開くポーズやねじりのポーズを多く取り入れ代謝を上げ、心と身体をスッキリさせるプログラムです。
ウェーブストレッチリング® (初心者向け)						
ウェーブストレッチ	↓	↓	3	2	4	ウェーブストレッチリングを使用し普段ほぐしにくい背中やカラダを気持ちよく整えるレッスンです。ホットヨガやマシンピラティスのパフォーマンス向上におすすめです！
ちょこっとウェーブピラティス	★	★	3	3	3	腹横筋を刺激し体幹をリメイク。さらにコアトレーニングでインナーマッスルを活性化させます。リングを使い肩甲骨周りの動きの改善も目指します。
マシンピラティス						
マットピラティス	★	★	3	3	3	マットピラティスマットピラティス初心者の方、マシンピラティスを受けている方にオススメのクラスとなっています。
マシンピラティス						
イントロ～Intro～	★	★	3	3	1	ピラティス初心者におすすめのクラス。ピラティスの基本の動きからパワーハウス（コア）を意識し正しくエクササイズを行う事にフォーカスしていきます。
フルボディー～Full Body～	★	★	3	4	1	骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力アップを行い不調のないしなやかな身体づくりを目指します！
ヒップ～Hip～	★	★	3	4	1	コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節周りのストレッチも取り入れきれいなヒップラインに繋がるエクササイズを行います。
ウエスト～Waist～	★	★	3	4	1	腹筋の強化により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。
中級フルボディー～Intermediate～	★★	★★	3	5	1	半年に一度アップデートされる中級プログラムです。テーマや目的に合わせて少し慣れてきた方向けのエクササイズをプログラムです。
バック&コア～Back&Core～	★★	★★	3	5	1	体のたるみやすい背中・二の腕・お尻を引き締めていきます。コアの安定性を高め猫背や巻肩などの姿勢改善を目指しましょう。音楽のテンポに合わせて楽しく行います！
ローボディー～Lowerbody～	★★	★★	3	5	1	骨盤の安定性を向上させ下半身のバランスと強化を目的としたレッスンです。美尻や美脚に必要な筋肉にアプローチします。
ウエストシェイプ～WaistShape～	★★	★★	3	5	1	腹筋をメインに鍛えていくクラスです。ぽっこりお腹の解消やお腹痩せ、くびれラインの整えに効果的です！