

スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容
「ホットプログラム」 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム				
ホットヨガ・ビューティーシェイプ60	60分	★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります
ホットヨガ・パワーシェイプ60/45	60/45分	★★★	★★★	ホットスタジオ（高温または中温）でコアを意識したパワー系ポーズを楽しみます
ホットリフレ60	60分	★★	★	室温38度、湿度65%の環境で、セルフリフレクソロジーと骨盤周りのストレッチを行います
ホットグリーンヨガ45	45分	★	★	ホットスタジオ(高温または中温) で短時間でヨガのテイストに触れるクラス。
Gaze60 ～美脚～(ホット)	60分	★	★	ホットスタジオ(高温または中温)で、重心に目を向け、骨盤のゆがみ姿勢をリセットし、エクササイズで重心を真中へと導くクラス また、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラス
Gaze60 ～骨盤&背中美人～(ホット)	60分	★	★	ホットスタジオ(高温または中温)で、体の土台である、骨盤・腰回りを安定させ、正しい関節の動きを習得させ、 背骨一本一本の動きをコントロールし、人間本来の正しい姿勢にリセットしていく為のクラス
Gaze60 ～肩甲骨美人～天使の羽(ホット)	60分	★	★	ホットスタジオ(高温または中温)で、肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
「ヨーガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
トラディショナルヨガ60	60分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨガ60	60分	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます
グリーンヨガ 40	40分	★	★★	短時間でヨガのテイストに触れるクラス。
フレグランスグリーンヨガ 40	40分	★	★★	アロマの心地よい香りの中でヨガのテイストに触れるクラス。
「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます				
ボディデザインピラティス60	60分	★★	★★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
「コーディネーション」 様々なエクササイズで体の調整を行います				
美骨盤ワークアウト60	60分	★	★	ボールとヒメトレを使用し、骨盤周りを整え、ウエストスリムや美しい姿勢作りに効果的な、 岡橋インストラクターオリジナルクラス
バランスリセット P L U S 40	40分	★	★	ボールを利用し、背骨周りを心地よくほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善しセルフリリースを行うクラス。 身体の状態をリセットするクラスです。
「アンティグラビティ」				
アンティグラビティ60/75 Fundamentals1	60/75分	★	★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。リラックス効果や血行促進、 ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います
アンティグラビティ60 Fundamentals2 (※1)	60分	★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 身体を中心であるコアの部分を多く使用し、様々なポーズにチャレンジします。 ※Fundamentals1を受けた事がある方が参加できます。
アンティグラビティ60 Fundamentals3 (※1)	60分	★★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 Fundamentals3では、コア多く使用し1、2よりもダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の身体と向き合います。 ※Fundamentals1・2を受けた事がある方が参加できます。
アンティグラビティ60 Open (※1)	60分	★★★	★★★	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。 Fundamentals1,2,3で練習したポーズを組み合わせで行います。しっかりと気を学んだ方向への60分の応用クラスです。 ※Fundamentals1,2または3を受けた事がある方が参加できます。
アンティグラビティ75 Aerial Yoga (※1)	75分	★★★	★★★	重力を利用し、身体の伸びや、めぐりの感覚、呼吸の通り方などを体験します。地上では難しいポーズもハンモックのサポートを 用いることで、正しいポジションを見つけヨガの練習にもなります。空中に浮かぶハンモックの中で行う瞑想などにより、非日常的 なスペースで自身を見つめたり、気づきを体感します。不安定な中コアを使いストレッチを行うポーズをじっくり行うクラスです。 ※AntiGravity®に慣れてきた方向へのクラスです。
アンティグラビティ60 Pilates (※1)	60	★★★	★★★	ハンモックを利用し、ピラティスの動きを行うことで、よりコアを鍛えていくクラスです。本来持っている身体の機能的な動きを、ハン モックの重力から解放された状態で行うことで、バランス感覚・身体への意識の集中力を感じることができます。 ※AntiGravity®に慣れてきた方向へのクラスです。
アンティグラビティ60/90 Restorative Yoga	60分	★	★★	床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていき、リラックスしながら骨盤周りの筋肉や 自律神経の働きを整えていくクラス。揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方にもお勧めのクラス
「ダンスプログラム」音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
ベリーダンス	60分	★★	★★★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しむベリーダンスのクラス
Show Style Dance 60	60分	★★	★★	Show styleを取り入れながら女性特有のしなやかな動きをマスターしていく、 MIYAインストラクターオリジナルのダンスクラス
「Gazeプログラム」自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導くクラス				
Gaze60 ～肩甲骨美人～ 天使の羽	60分	★	★	肩甲骨の土台となっている胸郭の可動性を広げ、肩甲骨へアプローチをし、肩甲骨の本来の動きを取り戻すクラス
Gaze60 ～美脚～	60分	★	★	重心に目を向け、骨盤のゆがみ姿勢をリセットし、エクササイズで重心を真中へと導くクラス また、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラス
Gaze60 ～小顔～	60分	★	★	顔体操、セルフリンパマッサージ、頭皮マッサージ、ストレッチで顔のむくみ解消、リフトアップを目指すクラス
Gaze60 ～極上の眠り～	60分	★	★	ほぐし、呼吸法、仮眠をし疲れ、ストレスを緩和し、癒しの音楽で安眠するクラス
Gaze60/45 ～マインドフルネス瞑想～	60/45分	★	★	ボールを利用し、身体を緩め、呼吸法、自律訓練法、座禅を取り入れ集中力を高める、脳と頭を休めるクラス。
Gaze60 ～背中&骨盤美人～	60分	★	★	体の土台である、骨盤・腰回りを安定させ、正しい関節の動きを習得させ、背骨一本一本の動きをコントロールし、 人間本来の正しい姿勢にリセットしていく為のクラス
Gaze60/45 ～美尻～マッシュマロヒップ	60/45分	★	★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに。 日常生活動作でヒップアップができるようにしていくクラス。
「アクティブ プログラム」全身持久力向上、脂肪燃焼効果が高いプログラム				
BIKE ALIVE 30	30分	★★	★★	インドアバイクを使用し、音楽に合わせて筋力トレーニングと有酸素運動を行うクラス
HIIT Fit 15	15分	★★	★	高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼を目指すクラス
お腹シェイプ 15	15分	★	★	短時間でウエスト周りを集中的にエクササイズするクラス

※1) ハンモックヨガのアドバンスクラス（中上級者向け）のため、安全上、ご体験者様のご参加は不可とさせていただきます。

※2) スケジュールは変更になる場合がございます。