

★ホットカラーゲンスタジオ プログラム★

レッスン名	強度	難度	美容	シェイプアップ	リラックス	クラス内容
ホットカラーゲンビューティーメソッド ※専用ローションを使用します。服装にご注意ください。						
美彩心	➤	➤	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整え、デトックス効果が高まり、スッキリしたボディラインへと導きます。
ヨガ・ピラティス オリジナルプログラム						
BeautyYoga	★	★	5	3	4	健康的なカラダやスムーズで動きやすいカラダ、思い描く理想のボディラインを目指していくプログラム内容です。ストレッチボールを使ってカラダを解しながらヨガの呼吸法&トレーニングで自分自身の価値を高めていきます。
Rythm Flow	★	★	5	4	3	音楽に合わせながら呼吸のリズムを整え、カラダを流れるように動かしながら鍛えて行くプログラム内容です。自分のカラダと向き合いながら普段使わない筋肉を呼び起こし機能的にエクササイズすることで、健康なカラダを作っていきます。
ホットヨガ (初心者向け)						
シンプル	★	★	3	2	3	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
ハタ	★	★	3	2	3	伝統的なヨガの基本であり、呼吸をしっかりと行うことで身体のエネルギーを整え、アーサナ（ポーズ）を行う事で全身にエネルギーを流します。
リラックス	★	★	3	1	5	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの 深層部からほぐしていきます。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ボディメンテナンス	★	★	3	2	2	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方にお勧めです。
ヒーリングフロー	★	★	3	2	4	優しいフローのクラスです。アーサナ（ポーズ）を流れるように行い、身体への意識を高め、リラックスしていくクラスです。
ホットヨガ (中級者向け)						
パワー	★★	★★	3	5	2	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の連動を感じていきます。ボディメイクに適したレッスンです。
デトックス	★★	★★	4	3	4	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。
ダイエット	★★	★★	3	4	2	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。
ヴァンヤサフロー	★★	★★	3	4	2	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
アーサナベーシック	★★	★★	3	4	3	強度を下げ、アーサナ（ポーズ）を取ることに重点を置いたレッスンです。慣れてきた方は是非チャレンジしてみましょう。
ピラティス (初心者向け)						
シンプル	★	★	3	3	2	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
ビューティーコア	★	★	3	3	2	身体全身を動かし、深層部の筋肉を刺激するエクササイズ。ボールを使用し、バリエーションが豊富なので楽しみながらエクササイズができます。
ステップアップ	★~★★	★~★★	3	3	2	月の前半~中盤は初心者の方が安心して参加していただけるシンプルなピラティスのクラスです。最終週のレッスンのみ、強度が★★にアップ。前半~中盤のレッスンで感じた身体の深い部分の正しい使い方、それを踏まえて最終週のレッスンではその先のワークにチャレンジ。安全に強度の高いクラスにステップアップ出来るクラスです。 ※ワーク…ピラティスの動きのこと
ピラティス (中級者向け)						
ボディケア	★★	★★	4	4	2	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方を習得するピラティスクラスです。
ポップピラティス	★★	★★	3	5	1	音楽とピラティスを融合し、マットの上で踊るかのように全身の筋肉を動かすことで、誰でも楽しく、効果的にダイエット、身体の不調改善にアプローチ可能です。