

OnlineStudio HANARE			
クラス名	強度・難度	詳細	持ち物
【セミナー】 むくみと便秘、一緒に解決！	★	※こちらはセミナーを含むレッスンですので、通常と少し異なり、動きの少ない座学の内容となっております。 前半はむくみについて、後半は便秘解消について、運動も合わせてご紹介！普段の生活に活かせる内容盛り沢山です！	ヨガマット 必要の方はメモ・筆記用具等
朝活ヨガ	★	朝一の運動で快適な一日を！身体を温め、呼吸を整え、日中の活動に備える、朝にびっぴりなヨガです。	ヨガマットやバスタオルなど
シンプルヨガ	★	一つ一つの動きを丁寧にいきます。はじめての方、久々に身体を動かしたい方向けのヨガクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
ビューティーフローヨガ	★	フロー、流れるように様々なポーズを、動きを止めずに行うヨガ。美しい立ち方、姿勢、マインド等、初心者でもお気軽にご参加いただけるレッスンです。	ヨガマットやバスタオルなど
リラクセスヨガ	★	座位を中心に行うリラクセスを目的とした初めての方向けのヨガクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
リンパケアヨガ	★	リンパマッサージとヨガポーズでむくみや疲労の解消を促します。	ヨガマットやバスタオルなど
Happyスマイルヨガ	★	マスク生活が続いたお顔をスッキリ明るく笑顔でヨガポーズ！胸を開き姿勢を整えるので、肩こり解消にも効果的です！	ヨガマットやバスタオルなど
整えるヨガ	★	基本である呼吸から、マインド、ゆっくりとアーサナを行っていき、心と身体を整えるレッスンです。	ヨガマットやバスタオルなど
やさしいヨガ +女性限定フチ座学	★	この時期、大切なのは免疫力を高めます。ハタヨガのクリーニングテクニックの中のクンバハ呼吸法を行いインナービューティーを目指しましょう。 +座学は、漢方養生指導士であるManaインストラクターが、東洋思想をベースに身体と心のバランスを整える事などについて、皆さまへ有意義な情報を提供させていただきます！	ヨガマットやバスタオルなど
硬い身体を柔らかくするヨガ	★	硬い身体でお悩みの方、柔らかい身体に憧れている方にお勧めのクラスです！ぜひ、レッスン前後で違いを感じてみてください！	ヨガマットやバスタオルなど
筋膜リリースヨガ	★	全身くまなく貼り巡っている筋膜をポーズとともにゆっくり伸ばしていくことで疲労回復、ストレス解消、安眠効果が期待できます。	ヨガマットやバスタオルなど
安眠のためのヨガ	★	呼吸からゆっくり整え、心も身体も快眠へと誘います。ご自身の気持ちの良い程度に伸ばしていきます。	ヨガマットやバスタオルなど
自律神経を整えるヨガ	★	ヨガの呼吸法で副交感神経を優位にし、更に効果のあるポーズで、より心身をリラックスさせ、自律神経を整えましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
極みストレッチヨガ	★	下半身の柔軟性アップメイン。むくみや冷えの解消。簡単なフットマッサージから始め、じっくりストレッチポーズを行います。	ヨガマットやバスタオルなど
デトックスヨガ	★★	捻るような動きが中心で内臓の調子も整えつつ、デトックス効果を促したい方向けのクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
タイエックヨガ	★★	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強度が高めのクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。	ヨガマットやバスタオルなど
美脚美尻ヨガ	★★	立位中心で下半身をスッキリさせたい方向けのプログラム。※フェイスタールをご用意ください。	ヨガマットやバスタオルなど
ヨガで脂肪燃焼しやすい 身体づくり	★★	脂肪燃焼しやすい身体を作るためのクラスです。いつもより少し強度を上げて心地良い疲労感に包まれてみませんか！	ヨガマットやバスタオルなど
BEAT YOGA	★★	ヨガの呼吸とアーサナを大切にしながらもポーズを表現と捉え、ダンスをするようにヨガを行います。女性JがセレクトするこだわりのHOUSEMUSICとアーサナがハマる瞬間を楽しみましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
美BODYコンディショニング	★	自宅で全身シェイプ！呼吸とインナーを意識したレッスンで、美しいボディラインを手に入れましょう！	ヨガマットやバスタオルなど
クラシカルピラティス初級	★	呼吸法やピラティスの基礎エクササイズを行い、姿勢の改善や体幹の強化へつなげていきます。	ヨガマットやバスタオルなど
くびれエクササイズ	★	ピラティスを簡単に解り易くした体幹筋トレのクラスです。くびれなど美BODYを作る為の基礎筋力を作りましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
お家ですっきりピラティス	★	ピラティスが難しいと感じている方必見！分かりやすく、体にしっかり効くピラティスレッスンです！	ヨガマットやバスタオルなど
機能改善ストレッチ	★	冷えやお仕事でお疲れの方へ、不調や肩こり等を改善するストレッチレッスンです。	ヨガマットやバスタオルなど
リラクセスピラティス	★	ピラティスの深〜い呼吸でしっかりとリラックス。日頃の疲れや余分な力を抜きゆったりと動けるよう軸を感じながらもしなやかな身体づくりをしていきましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
ジャイロキネシス	★	お家で出来る椅子に座って簡単エクササイズ！少し浅めに座るので背もたれがある椅子でも大丈夫です。背骨、背中、肩、首をゆったりとしたペースでまんべんなく解すように気持ち良く動いていきます。※椅子をご用意ください。	椅子
ボディコンディショニング	★	ストレッチと簡単な運動により、身体のコンディション(柔軟性・筋力向上・調整力)を養うクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
健康ストレッチ	★	日常生活の一部になるような基本的なストレッチを丁寧にレッスンです。正しいストレッチを身に付け、一日に過ごせる身体にしていきたいと思います。	ヨガマットやバスタオルなど
スポーツボイス	★	発声に必要な筋肉の柔軟性や筋力をあげて「発声に必要な筋肉の動きを良くする」事が目的のもっとも基本的なトレーニングです声帯中心の筋肉のトレーニングはもちろん、発声に必要な呼吸、インナーマッスル、柔軟性を高めながら進めていきます。	—
脱疲労エクササイズ	★	コロナで感じている疲労をお家でできるストレッチで解消！背もたれ付きの椅子をご用意してご参加ください。	背もたれ付きの椅子
股関節周リストレッチ	★	日頃動かさにくい股関節周りの筋肉を中心にストレッチを行い、柔軟性の向上や筋バランスを整えていきます。	ヨガマットやバスタオルなど
クラシカルピラティス初級	★★	初級から少し強難易度の高いトレーニングを意識し、身体の使い方を徐々に覚えていきましょう。初心者の方も是非一緒に挑戦しましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
BEAUTYウエストヒップ	★★	アップテンポな洋楽に合わせてウエストとお尻にフォーカスを当てたオリジナルメニューのトレーニングクラスです。汗をかきたい方におすすめです！	ヨガマットやバスタオルなど
引き締めピラティス	★★	身体の筋肉を上手に使い、しっかりコアトレーニングをしています。強度が高く、ピラティスになれてきた方向けのクラスですが、初心者の方でも是非挑戦してみてください。	ヨガマットやバスタオルなど
SWEATボディシェイプ	★★	音楽に合わせて全身のシェイプアップを目指します。シューズ無しでもご自宅で汗をかきながら最高に楽しいエクササイズにチャレンジしましょう。	—
桃尻トレーニングスペシャル	★★★	集中お尻トレーニング！桃のようにプリッとふくらしたお尻を目指して自分に自信を	ヨガマットやバスタオルなど
イベントクラス	強度・難度	詳細	持ち物
ZUMBA	★	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンスを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです！	—
はじめてのジャズダンス	★	はじめてジャズダンスにチャレンジしたい方向けのクラスです。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	—
Let's Latin Party! ～週末を楽しく踊ろう！～	★	ラテンマーチの基本を学びながら簡単なコリオを踊って気持ちだけでも南米へ旅しちゃいましょう！ダンス初めての方大歓迎Vamos a Bailar!	—
今日から始める バレエ入門	★	ストレッチから始め、バレエの動きを取り入れた簡単な、フロアエクササイズを行います。普段バレエのレッスンに参加する勇気が出ない方もこの機会に始めてみませんか？背もたれ付きの椅子をご用意ください。	背もたれ付きの椅子
バレエ初級	★	バレエを見たり聞いたり、少しでも経験がある方なただでも！一通りのレッスンの流れを体験できます。一緒に楽しみましょう！	背もたれ付きの椅子
お家で簡単 まったりバレエストレッチ	★	初心者の方でも受けられるバレエストレッチを是非ご自宅で！ストレッチ補佐に使用するフェイスタールをご用意ください。	ヨガマットやフェイスタールなど
お家で体験 バレエバーレッスン	★★	バレエってどんな感じ？と、普段受けたことが無い初心者の方でも是非この機会に挑戦してみませんか？人目を気にせず一緒に楽しみましょう。背もたれ付きの椅子、または壁が近くにある部屋がおすすめです。	背もたれ付きの椅子
ちよっと挑戦！！ バレエセンターレッスン	★★	いよいよ壁や椅子から離れての練習です。一通りの動きを覚え、音楽に合わせて一連の動きを通してやってみましょう！初めての方も、今までの基礎を試すチャンスです！まずは見様見真似で、少しずつ楽しみながら覚えていきましょう。	ご自身の半径1m程のスペース
ラテンダンス	★★	明るいうらな音楽でウエストシェイプアップしながら楽しめるダンスエクササイズです。	—
ベリーダンス	★★	トルコ、エジプト発祥のベリーダンスはお腹周りのシェイプアップ、腰痛予防、姿勢改善などに効果的なダンスエクササイズです。	—
タヒチアンダンス	★★	南太平洋の楽園タヒチ、ポリネシア諸島に伝わる伝統舞踊。激しい打楽器音やゆったりとした音楽に合わせてタヒチアンダンスのステップを行っていきます。ウエストシェイプアップにも効果的。お家で南国気分を味わってみませんか？	—
フィギュアエイト	★★	社交ラテンダンスの動きで(サルサ、サンバ、メレンゲ、バソドレ、ルンバなど)お腹まわりを重点的に引き締めていくコアエクササイズ動きはシンプルです。初心者からダンスに慣れている方まで幅広く楽しんでいただけます。	—
ダンスエアロ	★★	ダンスの要素を加えたエアロビクスのクラスです。ヒップホップ、ジャズ、ラテン等、幅広いジャンルを取り入れた楽しいプログラムを、是非ご自宅でもお楽しみください！	—
ステップ初中級	★★	普段からステップクラスを楽しんでいる方向けのクラスです。もちろん、ステップがなくてもご参加可能です！	(任意)ステップ台
パンチパンチパンチ！	★	日ごろのストレス、パンチで発散しませんか？！初心者でもお気軽にご参加ください！	—
FATBURN EXTREME	★★	脂肪燃焼に効果絶大なパワフルなプログラムです！自重トレーニングで爽快感を感じていきましょう！	ヨガマットやバスタオルなど
Power Splash	★★	ルキナで人気のエクササイズがオンラインで初登場！ホームワークアウトにチャレンジ！ペットボトルやリュックサックがあるとより効果を実感できます！	(任意)500mlのペットボトル2本 リュックサック