



ABOUT LESSON

～ 常温ヨガ & HOTピラティス & HOTヨガ ～

呼吸で緩めるヨガ

★☆☆☆☆ (常温)

運動不足の解消を目的とする方や、
ヨガが初めての方におすすめのクラスです。
腰痛・肩こり・冷えなどの不定愁訴の緩和、
柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。

ハタヨガフロー

★★★★☆ (常温)

ヨガの基本的なポーズを中心に呼吸と流れる
ような動きを運動させながら動くことで身体の
広がりや伸びを感じ、
心身をリフレッシュさせていくクラスです。

筋膜リリース

★☆☆☆☆ (WARM)

体力に自信が無い方やヨガが初めての方に
おすすめするクラスです。
筋肉を覆っている筋膜をアイテムを使って
ほぐすことで、柔軟性の向上や姿勢の改善
が期待できます。

ストレッチヨガxバレトン

★★★★☆ (常温)

バレエ・ヨガ・フィットネスといった
三種類の運動を組み合わせて行う、
有酸素系の運動プログラムです。
体幹の強化や代謝アップ、
バランス能力の向上が期待できます。

リラックスフローヨガ

★☆☆☆☆ (常温)

流れるようにゆったり動くことで
徐々に心と体がほぐれ
リラクゼーションへと導くクラスです。

ピラティス

(WARM & HOT)

ピラティスが初めての方も
安心してご参加いただけます。
精神の安定・シェイプアップ
・ボディメイク効果が
期待できます。

引き締めbody★★★★☆
やさしい背骨ケア★☆☆☆☆
整うbody★★★★☆
スッキリ！全身引き締め★★★★☆

デトックスヨガ

★★★★☆ (HOT)

HOTYOGAに慣れてきた方や、
メリハリのある身体を
手に入れた方におすすめです。
季節毎の身体の変化や不調に
アプローチし、健康体へと導きます。

リフレッシュヨガ

★★★★☆ (HOT)

HOTYOGAが初めての方や、体力に
自信のない方におすすめです。
季節毎の身体の変化や不調に
アプローチし、健康体へと導きます。
集中力を高め、精神の安定や
しなやかな身体作りを目指します。

ビギナー

(WARM & HOT)

ヨガの基本的なポーズを
中心に呼吸と流れるような
動きを運動させながら
動くことで身体の広がりや
伸びを感じ、心身を
リフレッシュさせていきます。

疲れた身体を癒す★★★★☆
自分と語り合う★☆☆☆☆
体と心を整える★☆☆☆☆
心地よい朝の深呼吸★☆☆☆☆
内側から感じる身体を変える★☆☆☆☆
背骨S字ライン★★★★☆
感覚を大切に★☆☆☆☆
筋肉を緩める★☆☆☆☆

肩甲骨ヨガ

★★★★☆ (HOT)

肩甲骨周りの筋肉を柔らかくし、
6方向スムーズに動かせるように
様々なポーズを行っていきます。
肩こり解消・姿勢改善、さらに
リフトアップ効果が期待できます。

ヨガベーシック

★☆☆☆☆ (HOT)

HOTYOGAが初めての方、
久しぶりに運動する方でも安心して
ご参加いただけます。
毎回同じ内容で動き、
全身の調子を確認するプログラムです。

リンパフロー

(HOT)

セルфомマッサージやポーズを
行いながらリンパの流れを
促進し、身体を内側から温め
デトックス効果を高めます。
日頃からむくみやだるさが
気になる方におすすめです。

触って流してインナービューティー★★★★☆
老廃物流してスッキリ★☆☆☆☆
心と体のご褒美時間★☆☆☆☆
やさしいタッチで流れを整える★☆☆☆☆
心身の回復力を促す★☆☆☆☆
むくみ解消★☆☆☆☆

ミドル

(WARM & HOT)

HOTYOGAの経験があり、様々な
ポーズを楽しみたい方やシェイプ
アップ・ボディメイクを目的とす
る方におすすめのクラスです。

筋肉を目覚めさせる★★★★☆
体幹を強くする★★★★☆

アドバンス

(HOT)

アクティブに全身を動かし、
様々なポーズにチャレンジする
上級プログラムです。
強くしなやかな身体作りとポーズ
の習得を目指していきましょう。

ヨガアドバンス (上級) ★★★★★

骨盤調整

(昇温 & HOT)

骨盤周辺を中心に動かしていき、
姿勢改善や腰回りの引き締め
に効果的なポーズを行っていきます。
下半身のむくみが気になる方や
冷え性の方におすすめです。

骨盤ストレッチ★★★★☆
骨格のバランスを整える★☆☆☆☆
骨盤コンディショニング★☆☆☆☆
股関節を若返らせる★☆☆☆☆

二の腕ヨガ

★★★★☆ (HOT)

二の腕を使うために必要な筋肉へ
アプローチをし、姿勢を正すことで
二の腕の引き締めを目指します。
猫背、姿勢を改善したい方に
おすすめのクラスです。

美姿勢ヨガ

★★★★☆ (HOT & WARM)

崩れやすい姿勢を正すことで
体だけでなく心も前向き
にしていけるクラスです。
姿勢を改善するポイントを意識
しながら美しい姿勢を目指します。

ソプラオリジナルヨガ

「知って」「使って」「整える」をテーマとした

ヨガとトレーニングを合わせた

新しいスタイルのプログラムです。

ヨガの経験問わずご参加いただけます。

お腹リセットヨガ

★☆☆☆☆ (HOT)

脂肪がつきやすいお腹周りをまずは
簡単なマッサージでほぐして
柔らかくしていきます。
その後動かしやすくなった筋肉の
インナーとアウトター両方にアプローチ
をして整えていきます。

ボディメイクヨガ

★★★★☆ (HOT)

身体の使い方を意識しながら
ヨガのポーズを行うことで
使いたい筋肉を正しく働かせて、
なりた身体を目指します。

脚スッキリヨガ

★☆☆☆☆ (HOT)

脚が張ってしまう原因となる
筋肉を伸ばし鍛えていきます。
むくみや冷えが気になる方や
脚のラインを整えたい方
におすすめです。

ご自身のお身体の調子や
自分に合ったレッスンを
探してみましょう♪