

Rewel レッスン一覧

レッスン名	レッスン内容	強度	
ディープリラックスヨガ	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放され体の深層部からほぐしていくクラスです。	★	
リラックスヨガ	ゆったりとした動きで身体の隅々まで酸素を送り出し、血流の流れづくりながら心身の緊張を和らげていくクラスです。	★	
安眠ヨガ	いつもよりゆったりとした呼吸を意識しながら、吸う息と吐く息を長くして、余分な力みをとっていくクラスです。陽のモードから陰のモードへ導き、緊張していた筋肉を緩ませていきます。	★	
オイルマッサージ	ヘッド&小顔	頭皮やフェイスラインをマッサージすることで血流を良くし、顔のくすみ、しわ、たるみ、むくみの改善、表情筋を解すことで顔の歪みを改善し小顔効果が期待できます。	★
	ウエスト&フット	固くなったお腹をマッサージすることで腸の動きを活発にし便秘解消、ウエスト周辺をスッキリさせる効果が期待できます。さらに下半身をほぐすことで冷えむくみを解消しスッキリとした脚を目指せます。	★
フレックスストレッチヨガ	フレックスクッションを使用して、ストレッチを行うクラスです。 普段よりもより一層ストレッチ効果が高まります	★	
陰ヨガ	筋肉の緊張を緩め、一つのポーズを数分間キープしながらじっくりと身体の奥深くを解していくクラスです。	★	
安らぎの陰ヨガ	1つ1つのポーズを長く保つことによって自分自身の内面に向き合っていきます。 身体だけでなく心にも働きかけていくクラスです。	★	
メンテナンスヨガ	日々溜まる疲れや老廃物を、週に一度リセットするヨガのクラスです。 体をメンテナンスすることで翌日のパフォーマンスの質が上がります。	★	
ポールストレッチ	ポールを使用し、全身の筋肉を和らげていくクラスです。	★	
トリガーポイントセラピー	ラクロスボールを使用し自身でトリガーポイントマッサージをおこない凝り固まった筋肉を解します。	★	
ボール&ヨガ	ポールを使用したストレッチと、シンプルなヨガのポーズをとっていくクラスです。	★★	
コンディショニングヨガ	関節を様々な方向に動かし関節の可動域を広げ”緩める””鍛える””整える”ことで自身のコンディションをより良い状態に導いていくクラスです。	★★	
ハタヨガ	今の体と心の状態に合わせながらゆっくりとホールドしていきます。 緩和の方法などもしっかりとお伝えしサポートしていくクラスです。	★★	
セルフケアヨガ	リラクスポーズを中心としながら自分の体や心と向き合うクラスです。 自分をいつくしむ時間を過ごしていきたい方におすすめです。	★★	
ウェイクアップフィールヨガ	体幹や筋肉をしっかり使うポーズを入れながら交感神経を高めた後、リラクスできるポーズで副交感神経を優位にし、普段よりも深いリラクスへ導くクラスです。 心身ともにいつも以上にリラクスしたい方におすすめです。	★★★	
ベーシックヨガ	ストレッチを入れながらシンプルなヨガのポーズを中心に行なっていくクラスです。	★★★	
ダイエットヨガ	インナーマッスルを鍛える事で姿勢が良くなり、シェイプアップや基礎代謝向上 身体機能を強化し集中力を高めるクラスです。	★★★	
アクティブヨガ	太陽礼拝を中心に行い身体を引き締めていきます。 アメリカで発祥の有酸素効果のあるヨーガです	★★★	
ウェーブリングヨガ	ウェーブリングを使用し身体を解しながらヨガのポーズも入れ全身を気持ちよく伸ばしていきます。	★★★	
ストレッチヨガ	全身の筋肉を伸ばし緩めながらリラクスしていくクラスです。	★★★	
ボディメイクヨガ	全身の歪みを緩和し、ボディラインを整えるクラスです。 体をナチュラルな状態に戻しバランスの良いシルエットにしていきます。	★★★	
ピラティス	インナーマッスルや体幹を安全に効率よく鍛え、姿勢を改善し身体の歪みを矯正していくクラスです。	★★★	
スタイルアップヨガ	おなか	お腹(主に身体の前面)を中心に引き締めていくクラスです。	★★★
	二の腕・背中	二の腕・背中(主に身体の後背面)を中心に引き締めていくクラスです。	★★★
	美脚・美尻	脚・臀部(主に下半身)を中心に引き締めていくクラスです。	★★★
フローヨガ	流れるように様々なポーズを動きを止めずに行っていくクラスです。 脂肪燃焼や体の引き締めにも効果的です。	★★★	
コアダイエットヨガ	ムービングディスクを使用し、体幹トレーニングやヨガのポーズをとっていくクラスです。 身体のインナーを強化していくので姿勢改善、コアの安定に効果的です。	★★★★	
ボディバランス	ヨガとピラティスを融合させたレッスンです。ダイエットはもちろん、綺麗な筋肉、ボディラインを作りたい方におすすめです。	★★★★	
デトックスフローヨガ	呼吸と共にポーズをとっていくクラスです。 筋肉や関節を解し全身の筋肉を温め、脂肪燃焼に効果的です。	★★★★	
パワーヨガ	呼吸と動作を連動させながらパワフルに動いていくヨガのクラスです。 筋力トレーニングの要素が多くボディメイクにオススメです。	★★★★★	
骨格調整ヨガ	歪んだ体を正常な位置に戻しながら各、筋肉関節を調整していきます。	★★★★★	
ダンスエクササイズ	音楽に合わせて身体を動かす、脂肪燃焼やダイエットに効果的なダンスエクササイズのクラスです。	★★★★★	
Move DRUM	ドラムスティックを使いドラムを叩く動作と、上半身と下半身をアクティブに動かすクラスです。 シェイプアップと脂肪燃焼に効果的です。	★★★★★	

※現在行っていないレッスンもございます。レッスン内容は予告なく変わる場合がありますので予めご了承ください。