



Rewel レッスン一覧



プログラム名	レッスン内容	強度
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、血流の流れをつくりながら心身の緊張を和らげていくクラスです。	★
陰ヨガ	筋肉の緊張を緩め、一つのポーズを数分キープしながら自律神経を整えていくクラスです。	★
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。	★
ボール&ストレッチ	ボールを使用し凝りをほぐし、ストレッチで筋肉を和らげていくクラスです。	★
ディープリラクゼーション	身体を積極的に弛緩させて、疲れや緊張をほぐしていくクラスです。	★
ホイルヨガ	円型のホイルに身体をゆだねることで、余分な力を抜くことができ、普段のストレッチをさらに深めます。 猫背や肩こり解消・姿勢改善・柔軟性を高めていくクラスです。	★
おやすみヨガ	1日の身体の疲れやストレス解消することで、凝り固まった筋肉や関節をほぐしていくクラスです。	★
ボール&ヨガ	ボールを使用したストレッチとシンプルなヨガポーズをとっていくクラスです。	★★
フレックスストレッチ	フレックスクッションを使用して、骨盤を立たせながら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。	★★
ハタヨガ	今の身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	リラックスポーズを中心としながら自分の身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。	★★
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っていくクラスです。	★★★
アクティブヨガ	呼吸に合わせて様々なポーズを繰り返し、全身をバランスよくしっかり動かしていきます。アクティブに動きたい方、代謝を上げたい方におすすめです。	★★★
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ることで全身を気持ちよく伸ばしていくクラスです。	★★★
ストレッチヨガ	全身の筋肉を伸ばし緩めながらリラッ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。 身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。	★★★
体幹ヨガ	体幹を強化するポーズを多く取り入れつつ、全身をバランス良く動かすことで代謝を上げ、女性らしいしなやかな身体を作っていくクラスです。	★★★
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柔軟性を上げていくクラスです。	★★★
コアシェイプヨガ	インナーマッスルを強化して、体幹部の筋力アップ、基礎代謝を上げていくクラスです。 姿勢改善・肩こり・腰痛を予防したい方におすすめのクラスです。	★★★
アロマヨガ	天然のアロマの香りに包まれた心地よい空間でヨガを行い、心身ともにリラクゼーション効果を高めていただくクラスです。	★★★
フローヨガ	動きを止めず、流れるように様々なポーズを行っていきます。 脂肪燃焼や体の引き締めにも効果的なクラスです。	★★★★
美腸スローフローヨガ	デトックスの内、約75%を排便が担います。食欲やメンタルを調整するセロトニンホルモンが90%以上腸に蓄えられています。腸の流れにそって体を動かし、デトックス・心身安全に効果的なクラスです。	★★★★
ダイエットフローヨガ	呼吸に合わせてテンポよく動くことで徐々に心拍数を上げ、身体の大きな筋肉を使うことで引き締めや代謝アップを目指すクラスです。	★★★★
フローピラティス	流れるようにインナーマッスルや体幹を安全に効率よく鍛えていきます。流れるようにやることで、全身の筋肉をくまなく働かせるだけではなく、集中力アップの効果もあります。	★★★★
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おすすめです。	★★★★★
ダンスエクササイズ	動ける身体にするためのストレッチやエクササイズを行い、音楽に合わせて楽しく身体を踊らせていきます。脂肪燃焼やダイエットに効果的なクラスです。	★★★★★

※現在行っていないレッスンも記載しております。