

# Yoga lesson menu

- 疲労回復ヨガ・リラックスヨガ ★
- 股関節を柔軟にするヨガ ★
- 腰痛予防緩和 腰のこわばりをほぐすヨガ ★
- 背骨の歪みを整えて 猫背・背中のコリの改善ヨガ ★
- リフトアップヨガ(顔のたるみを引き上げる) ★
- 自律神経 ホルモンバランスを整えるヨガ ★
- 内臓機能を高めるヨガ ★
- 首こり肩こり改善ヨガ ★
- むくみスッキリヨガ (4大リンパ節 腹部リンパを刺激) ★
- 骨盤を整えるヨガ ★
- 眼精疲労回復ヨガ ★
- 骨密度を高めるヨガ ★★
- 姿勢を整えるヨガ ★★
- バストアップヨガ (胸のストレッチと強化) ★★
- 二の腕 脇を引き締めるヨガ (腋窩リンパ節を刺激) ★★
- 美脚ヨガ (下半身のストレッチと強化を中心にしたヨガ) ★★
- ヒップアップヨガ (ヒップのストレッチと引き締め) ★★★
- ウエストシェイプヨガ ★★★
- 体幹を鍛えてバランス力を養うヨガ ★★★
- リフレッシュヨガ (立ちポーズ中心のヨガ) ★★★