～ホットヨガ＆コラーゲンスタジオ befreエトモ池上：プログラムのご案内～

	プログラム名	コラーゲンランプ	運動量の目安	時間	内容
ホット 温度:36度～38度 湿度:70%～80%	美彩心	○	★	45分	オリジナルコラーゲンオイルを使用し、全身のセルフマッサージを行います。血液やリンパの流れをよくしながらデトックス効果を高め、スッキリとしたボディラインへと導きます。
	アロマストレッチ	○	★	30分	血行の促進やケガの予防だけでなく、凝り固まったカラダをほぐすことでココロが落ち着ちついてきます。カラダが固い方、運動が苦手な方にもお勧めです。
	リラックスヨガ	○	★★	45分	座位や仰向けで行うアーサナを中心に構成されたクラスです。柔軟性、安らぎを得たい方にお勧めです。
	美ボディヨガ	○	★★★	45分	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するアーサナを中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にもお勧めです。
	美姿勢	○	★★★★	45分	美しい姿勢を作り、その姿勢を意識した動作を習得することで女性らしいボディラインへと導き、ポジティブな気持ちを引き出します。
ウォーム スタジオの床のみ 暖かくなっております	カラダリセット		★	30分	ストレッチポール（円柱状の棒）に仰向けになり、カラダのゆがみを正して本来あるべきカラダの状態に導きます。姿勢をキレイにしたい方はもちろん、肩こり、腰痛がないカラダを作りたい方、リラックして癒されたい方にもお勧めです。
	グラヴィティヨガ		★★	45分	ボルスター(専用器具)を使用し、身体的・精神的ストレスを自重(グラヴィティ)により緩め、骨格を整えながら身体を作ります。心身ともにリフレッシュしたい方におススメです。
	美ボディシェイプ		★★★	30分	女性が気になるお腹・お尻・脚を中心にトレーニングします。メリハリあるカラダを手に入れたい方はもちろん、筋肉を強化したい方にもお勧めです。
	スタートピラティス		★★	30分	ピラティスを始めたい方向けのクラスです。自身の身体への意識を高めピラティスの基本的な動きを身につけていきます。
	ベーシックピラティス		★★★	45分	正確に動くことを身に付けるピラティスの基本クラスです。姿勢改善や機能的な身体を手に入れたい方にお勧めです。
	ステップアップピラティス		★★★★	45分	動きの基本的スキルが上達した方が更にチャレンジしていくクラスです。バランスの取れた美しい身体を手に入れたい方にお勧めです。
	ボディメイクヨガ		★★★★	45分	深い呼吸とアーサナ（ポーズ）を連動させ、流れるように行うヨガと筋エクササイズを組み合わせたカラダづくりに最適なフィットネスプログラムです。筋肉を強化したい方にもおすすめです。