

レッスン名	裸足	運動レベル	内容
温 program			
骨盤スリム	👣	★★☆	体幹部のインナーマッスルを中心にほぐし、ゆがみを整える簡単なエクササイズとストレッチを行うクラス(フェイスタオル使用)
コンディショニングヨガ	👣	★★☆	骨盤周辺部の筋肉の緊張をほぐし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって体調をベストな状態に導いていくヨガクラス
ピラティス	👣	★★☆	呼吸を意識しながら、インナーマッスルをトレーニングしていくクラス。身体の深部の筋肉を安定させ、柔軟性の向上を目指す
YOGA-おはようヨガ-	👣	★★☆	前日までの疲れを少しでも取り除き、呼吸を感じ、深め、動きながら心身共に整えて心地の良い1日のスタートを目指すクラス
ストレッチ	👣	★★☆	全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに
YOGA-morning flow-	👣	★★★	ゆっくとしたフローから徐々に大きく動き、全身へと血液循環を促し、心と身体を目覚めさせるクラス
HOT program			
Stone Yoga -Beginner-	👣	★★☆	石の温かさを十分に感じながら、座位中心で行いリラクゼーション効果の高い優しいホットヨガ
Stone Yoga -Basic-	👣	★★☆	石の温かさを十分に感じながら座位・立位をどちらも楽しめるホットヨガ
Stone Yoga -Flow-	👣	★★★	流れるようにポーズを行い、立位を多く取り入れた、運動量の多いホットヨガ
リンパヨガ	👣	★★☆	前半にリンパを流す手技やマッサージを行い、後半に女性の美しさを引き出すポーズを行いながらリンパの流れを促進していくクラス
YOGA -友里FLOW-	👣	★★★	太陽礼拝をベースに流れるようなフロースタイルでポーズを行い、強く美しくしなやかな身体と心に導く梅澤友里香オリジナルのクラス
デトックスヨガ	👣	★★☆	コアトレーニング、太陽礼拝をベースにしたフロー、ツイストをバランスよく取り入れ、より発汗を促すことで身体の内側からデトックス(浄化)することを目標にしたクラス
ホットピラティス	👣	★★☆	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス
Relaxing Beauty Stretch	👣	★★☆	女性らしい身体づくりを目指し、リラックスしながら気持ちよく身体をほぐす、高橋美穂オリジナルホットヨガクラス
骨盤スリム	👣	★★☆	体幹部のインナーマッスルを中心にほぐし、ゆがみを整える簡単なエクササイズとストレッチを行うクラス(フェイスタオル使用)
ホットリラックスヨガ	👣	★★☆	リラクゼーションとストレス解消を目的とし、ゆっくとした呼吸法と簡単なポーズをおこなうヨガです。柔軟性の向上や血行を促進するだけでなく、身体の奥へのアプローチや自分自身の内側に意識をアプローチしていくことで、深いリラクゼーション効果を得ることができます。初めての方や身体の硬い方、体力のない方でも続けていけるオススメのクラス
骨盤ヨガ	👣	★★☆	骨盤周辺部の筋肉の緊張をほぐし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって体調をベストな状態に導いていくヨガクラス
スタイルアップヨガ	👣	★★☆	美しいボディを作っていくために欠かせない動きを中心としたポーズと、体を引き締めて活性化させるポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。
背骨コンディショニング	👣	★★☆	身体のコレである背骨を整えること全身の不調を改善していくクラス。フェイスタオルをご持参の上ご参加ください。
リリースヨガ	👣	★★☆	リリースボールを使用し筋膜・筋肉をほぐし可動域を広げ、ヨガのアーサナを深めやすくするクラス
YOGA-Active&Relax-	👣	★★☆	呼吸と瞑想、立位や座位のポーズを組み合わせ、心と身体、自律神経のバランスを整えるクラス
YOGA-コクサリリース-	👣	★★☆	コクサとは、股関節を意味します。骨盤・背骨の歪みを改善する為に股関節周りをほぐし、自由に動かせる身体を目指すクラス
リフレッシュエナジーヨガ	👣	★★☆	ゆったりしたペースで呼吸と身体を感じながら連続してポーズを行い、老廃物を排出して心身共に整えてリフレッシュを目指すヨガクラス
ウェーブピラティス	👣	★★☆	ピラティスにウェーブストレッチリングを使用し、筋膜をほぐしながら意識しにくい筋群へアプローチを促します。リングの使用で柔軟性と体幹力の向上を目指すオールレベルのクラス

## Stone Yoga (完全予約制)

- ・女性限定、ラフィール恵比寿の会員様のみご参加いただけます。 ・オアシスリザーブにてご予約ください。
- ・毎月15日の7:00に翌月の予約枠が追加されます。 ・予約/キャンセルは、該当レッスン開始1時間前までです。
- ・レッスン開始1時間前を過ぎてのキャンセル、および欠席は、いかなる理由でもペナルティの対象となり、当日以降1週間、新規の予約はお取りいただけません。
- ・レッスン参加の際には、500ml以上の水分とバスタオルをお持ちください。

## Stone SPA Time (岩盤浴)

- ・衛生上、必ずバスタオルを敷いてご利用ください。 ・携帯電話の持ち込み、私語はご遠慮ください。

access a website

ラフィール恵比寿HP



代行情報



オアシスリザーブ  
ご予約方法



オアシスリザーブ  
ご利用案内

