

🌟 ① 後屈改善コース (Backbend Course)



コース内容

胸椎の伸展、肩の外旋、股関節前の伸びを集中的に改善。

安全に「反る」体の作り方を、段階的 10 回レッスンで身につけます。



得られるもの

- 腰に頼らず“胸椎で反れる”身体
- 肩の安定（肩潰れ・詰まりの改善）
- ブリッジ / キヤメルが快適に
- スッと胸が開く美しい姿勢
- 呼吸が深くなる



適している人

- 後屈で腰が痛い・詰まる
- 肩が前に巻いて胸が開きにくい
- キヤメル・ブリッジを綺麗にしたい
- 接地しても胸が上がらない
- ヨガ後屈を基礎から整えたい人

🌟 ② 前屈改善コース (Forward Fold Course)

🧘 コース内容

ハムストリング・ふくらはぎ・骨盤周りをゆるめ、
“骨盤から倒れる前屈”を徹底的に身につけます。

🎯 得られるもの

- もも裏が自然に伸びる前屈
- 骨盤から倒れる柔らかい動作
- 前屈で背中が丸まらない
- 腰痛の軽減
- 安定して深いリラックス感

👤 適している人

- 前屈で背中だけ曲がる
- ハムがガチガチで床に届かない
- 骨盤が後傾しやすい
- 長座がしんどい
- ヨガの前屈を根本から変えたい人

🌟 ③ 開脚コース (Side-Split Course)



コース内容

内転筋・腸腰筋・体側を中心に、

“真正面＋左右開脚”どちらも深める内容。

可動域UPと骨盤コントロールで開脚を安全に伸ばす。



得られるもの

- ・ 前屈開脚の角度UP
- ・ 股関節のつまり解消
- ・ 骨盤がまっすぐ立てやすくなる
- ・ 内転筋・腸腰筋の柔軟性向上
- ・ 足の冷え改善



適している人

- ・ 開脚で骨盤が倒れない
- ・ 内ももが痛すぎて伸びない
- ・ 体側が硬すぎて倒れない
- ・ フォームを根本から変えたい人
- ・ 開脚前屈を綺麗に仕上げたい

🌟 ④ 柔軟性向上コース (Full Flexibility Course)

🧘 コース内容

肩・背骨・股関節・脚の柔軟を総合的に底上げ。

フォームローラー（コルクOK）を使いながら、

全身の可動域をバランスよく伸ばすコース。

🎯 得られるもの

- ・ 全身の柔軟性UP（平均 25～40%向上）
- ・ 肩・腰・股関節の軽さ
- ・ 動きの滑らかさ
- ・ 姿勢改善
- ・ ヨガ全体の完成度が大幅アップ

👤 適している人

- ・ とにかく全身固い
- ・ どこを伸ばせばいいかわからない
- ・ 痛いストレッチばかりで続かない
- ・ フォームローラーを使いたい
- ・ 体の使い方を総合的に学びたい

🌟 ⑤ ピジョン（鳩のポーズ） 特化コース



コース内容

胸椎の伸展、肩外旋、股関節前の伸びを

“ピジョン専用”に最適化して進める特化型10回コース。



得られるもの

- 背中ではなく“胸”で反れる感覚
- 肩が潰れないキャッチ姿勢
- 後脚が軽く上がる
- 完成度の高いピジョン
- 腰を守った美しいアーチ



適している人

- ピジョンで肩が痛い
- 後脚が上がらない
- 背中だけで反ってしまう
- キャッチが怖い
- ピジョンを最短で綺麗にしたい人

🌟 ⑥ ボディメイク コース



コース内容

「痩せたい」「引き締めたい」を、姿勢の整え×必要な筋肉の正しい使い方にフォーカスして行う“ボディメイク専用”10回コース。

目的は体重よりシルエット改善。前もも張り・お腹ぽっこり・お尻の下垂など、気になる部分を“解剖学的に”整えていきます。



得られるもの

- ・お腹が薄く入りやすくなる
- ・前ももの張りが消えて脚がまっすぐ見える
- ・ヒップアップし、お尻の形が変わる
- ・肩の位置が整ってデコルテがスッキリ
- ・くびれが自然にできる姿勢ライン
- ・疲れにくい、軽い身体
- ・“何を意識すれば効くか”が分かるので家でも続けられる



適している人

- ・運動が苦手な人でも始めやすいメニューがいい
- ・ぽっこりお腹・前もも張りが気になる
- ・自己流の筋トレで効きどころが分からない
- ・とにかく姿勢をきれいにしたい
- ・お尻の形、脚のラインを変えたい
- ・スタイルを整えたいけどキツイ運動はイヤ