

COREYOGA

ポーズとクラス説明 ver.2

目次

- P3 : COREYOGAとは
- P4 : 受講上の注意
- P5- : 各クラス説明
- P11- : ボールの持ち方
- P13- : 各ポーズの説明

COREYOGAとは

楽しい！わかりやすい！誰にでもできる！汗をかく！
をコンセプトに、ヨガを楽しみ習慣にすることを目的
としています。

新感覚のヨガとして、ワークアウトの要素をふんだん
に取り入れています。ヨガのポーズを簡単に体感して
いただけます。

音楽に合わせて動きと照明を融合し、ヨガの考え方
にある陰と陽のバランスを整え、楽しさとリラックスを
感じ、体にも心にも効果をもたらします。

受講上の注意

- 水分補給はこまめに、自分のタイミングで取りましょう。500ml以上のお水を全部飲みきるのが目安です。
- ホット環境ではなく常温です。裸足でも、室内シューズを履いてもOK。裸足の場合はヨガマットを使用します。汗の滑りが気になる方は、滑り止め靴下のご持参をオススメします。
- 関節を曲げたり伸ばしたりする時は、痛みがない程度に動いてください。心地よく負荷をかけていきましょう。
- 左右間違えても、全部できなくても大丈夫です。音楽に合わせて楽しく動くことを最優先で。
- ボールとタオルはマットの前側に置いてください。
- 気分が悪くなったら手を上げて教えてください。もし退室した場合、再入室はできませんが、ゆっくり休むようにしてください。

CBBクラス

強度：★★★★☆

COREYOGA基礎クラスです。ヨガとワークアウトの動きを組み合わせ、音楽と空間で楽しさとリラクスの二面性を感じ、心身のバランスをとっていくレッスンです。お腹のコアや下半身を強化する動きが多く、腹筋やヒップアップに効果的。ボールの中の水が揺れることで、よりコアに負荷をかけます。身体を鍛えるだけでなく、心身を整え、自分自身を見つめる事で健康的なバランスを取ることができます。

受講者コメント

- ・強度はそれなりにあるのに息が上がらず十分に動けた。
- ・音楽に合わせて動いたらあっという間に終わってました！

CBS1クラス

強度：★★★★☆

CBSはコアボディースクイーズという意味で「絞る」という言葉通りワークアウトの要素が多いクラスです。ボールの負荷を利用し、よりコアに働きかけ、肩と二の腕にも効かせます。プランクからのバリエーションの動きを繰り返し、曲に合わせてテンションもMAX！ダンスのようにステップを踏み、たくさん動いて汗をかきたい方にオススメ。

CBS2クラス

強度：★★★★☆

CBSはコアボディスクイーズという意味で「絞る」という言葉通りワークアウトの要素が多いクラスです。CBS1よりも繰り返しの動作が多く、より重点的に筋肉にアプローチします。コアに効かせるワークも多く、より強度が高く、スタイリッシュな音楽で激しく楽しく運動したい方へオススメです。

CBT1クラス

強度：★★★★☆

CBTはコアボディチューンで、Tuneは「調和」や「整える」という意味がありヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ヴィンヤサ、ウォーリアⅡ、ドルフィンプランクなど、ヨガならではのポーズを楽しめます。ボールを使うことで、よりコアに効かせます。ゆっくりしたりテンポアップしたり、音楽に合わせて気持ちよく動いていきます。

CBT2クラス

強度：★★★★☆

CBTはコアボディチューンで、Tuneは「調和」や「整える」という意味がありヨガの要素を多く取り入れたクラスです。CBT1に比べ、脚の引き締めにも効果的なダンサーポーズやウォーリアⅢなど、バランスポーズが多く含まれています。下半身やコアに効かせ、集中力を高めていきましょう。

CBIクラス

強度：★★★★★

COREYOGA最強度クラスです。CBIはコアボディインテグレートで「統合」を意味します。ヨガとワークアウトをバランスよく組み合わせ、自分のマインドと向き合いながら追い込み、達成感を味わえるクラス。動きの緩急で筋肉にアプローチしながらも、ヨガのポーズで呼吸を深め、バランスよく心身を鍛え整えることが期待できます。

受講者コメント

- ・すごくキツかったけど、日頃感じる事が出来ない追い込みが出来て楽しかったです。
- ・音楽にのってガシガシ動くのは楽しい。コールがアメリカンで気持ちもオープンになれ、自然と笑顔になれました。

ボールの持ち方：サンド

胸の前で両手でボールを押し合い、ひじを開く。



ボールの持ち方：スクープ

ひじを軽くゆるめて、肩をリラックスさせて持つ。



ポーズ：シットアップ

肩甲骨よりも下、みぞおちの裏側にボールをセットし、両手を後頭部で組み、脇をしめる。首の前側にしわが入らないようにコアを意識する。



ポーズ：バックステップツイスト

バックステップの後ろに引いた足と反対に上半身をツイストする。ボールはサンドのまま。



ポーズ：ウォーリアⅡ

大きく後ろに足をつき、脚のスタンスを揃える。ひざが直角になるよう踏み込みボールはスクープで前側に。



ポーズ：ウォーリアコンビネーション

バックステップ⇒ハイランジ⇒ウォーリアⅡ⇒サンド⇒
前を向いてランジ⇒足を戻して揃える。



ポーズ：クロスレッグランジ

片足をななめ遠く後ろにつき、腰を真下におろす。

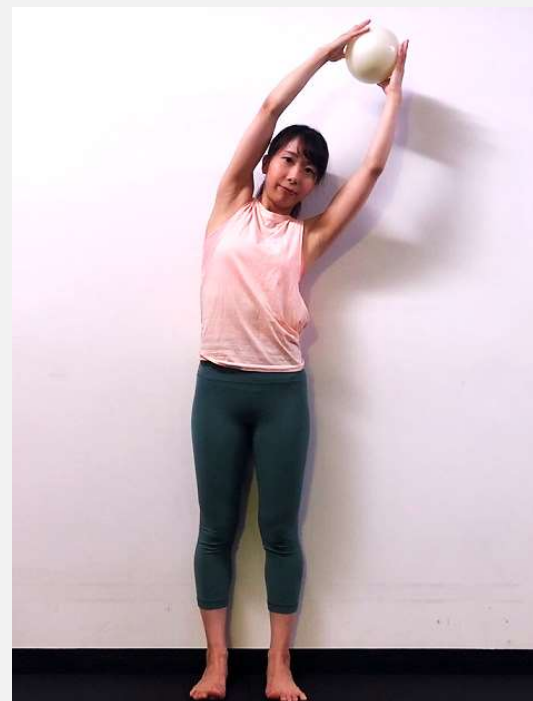
立ち上がる時は、前足のかかとで床を蹴るようになると、前足のおしりに効かせることができる。



ポーズ：サイドベンド

骨盤がぶれないようまっすぐのまま、上体を側屈する。

体を起こす時は、脇腹の力を意識する。



ポーズ：ランジツイスト

プランクし手の外側に片足をつき、手を真上に上げる。



ポーズ：シングルステップ

ひざと胸を近づけるように脚の付け根を引き込む。腰と背骨は床と平行に保つ。



ポーズ：バイシクル

両手を後頭部で組み、ひじと脇をしめ胸を少し起こす。
自転車を漕ぐよう両足を入れ替える。



ポーズ：ヴィンヤサ

プランク⇒チャトランガ⇒アッパードッグ⇒ダウンドッグの順番でポーズをとる。下はプランク。



ポーズ：ヴィンヤサ

プランク⇒チャトランガ⇒アッパードッグ⇒ダウンドッグの順番でポーズをとる。下はチャトランガ。



ポーズ：ヴィンヤサ

プランク⇒チャトランガ⇒アッパードッグ⇒ダウンドッグの順番でポーズをとる。下はアッパードッグ。



ポーズ：ヴィンヤサ

プランク⇒チャトランガ⇒アッパードッグ⇒ダウンドッグの順番でポーズをとる。下はダウンドッグ。



ポーズ：ニートウエルボー

ひじとひざをタッチするように脇腹をしめて、脚を前にもってくる。



ポーズ：ローボート

脚の付け根を引き込むように、ひざを胸に引き寄せ、背筋を伸ばす。

