



筋膜リリースヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



機能改善ヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



脊柱調整ヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



ソフトヨガ

運動強度

★★☆☆☆☆



リトリートヨガ

運動強度

★★★★☆☆



ハタヨガフロー

運動強度

★★★★☆☆

マインドフルネスフロー

運動強度

★★★★☆☆

美体幹ヨガ

運動強度

★★★★☆☆

ヴィンヤサフロー

運動強度

★★★★☆☆

パワーヨガ

運動強度

★★★★★☆☆

ピラーヨガ

運動強度

★★★★★★★