

## CALDO渋谷 レッスン内容一覧

クラス名	時間	レベル	内容
<b>ヨガクラス</b>			
ビギナーヨガ	60	★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行なながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができます。
(アロマ)ヒーリングヨガ	45/60	★	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態を整えていきます。ゆっくりと目を閉じて、自分が自分の異常の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。
ストレッチングヨガ	60	★	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
ピューティーヨガ	60	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
やさしいデトックスヨガ	45/60	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパが溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
(アロマ)リラックスヨガ	45/60	★	家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において心を穏やかにする呼吸法とポーズを身につけ、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
やさしいフローヨガ	60	★	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
リフレッシュヨガ	60	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地よく体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。
ボディコンディショニングヨガ	60	★★	体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。
ボディメイクヨガ	60	★★	理想のボディラインを作っていくクラスです。正しい姿勢で体幹を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。
(アロマ)デトックスヨガ	60	★★	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
骨盤コンディショニングヨガ	60	★★	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを促進します。
肩こり・腰痛改善ヨガ	45	★★	肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。
ベーシックヨガ	60	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかりと全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムもあります。
フローヨガ	60	★★	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつポーズにじっくり取り組むというより、流れのような動きを繰り返しながらポーズをとっていくプログラムです。
やさしいパワーヨガ	60	★★	太陽礼拝をゆっくり丁寧に行い、その中に立位のポーズを組み込んでいきます。パワーヨガが初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです。
ヴィンヤサフローヨガ	60	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっています。太陽礼拝(サンサルテーション)のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
シェイプアップヨガ	60	★★★	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
パワーヨガ	60	★★★	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガはアメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。
<b>Pilates(ピラティス)</b>			
ビギナーピラティス	60	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
ピラティス	60	★★	体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言っているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。
<b>KaQiLa(カキラ)</b>			
KaQiLa～脂肪燃焼～	60	★★	関節(カンセツ)機能改善(キノウカイゼン)楽になる(ラクニナル)ろつ骨を中心とした全身の関節を意図的に動かすエクササイズです。身体の歪みを改善して筋肉の配列を整えます。筋肉に刺激を与えて成長ホルモンの分泌を促し、脂肪分解、全身代謝、血流促進の動きで脂肪燃焼させます。
<b>溶岩タイム ※時間内出入り自由となっております。</b>			
溶岩タイム			溶岩石のスタジオ内にて溶岩タイムをご利用頂けます。バスタオルと水分をお持ちの上ご利用下さい。 ※ご利用時は、大きな音やストレッチ・エクササイズ等、周りのお客様のご迷惑のないようご利用下さい。 皆様がより気持ち良くご利用頂けますよう、マナーアップのご協力よろしくお願いいたします。