

CALDO渋谷 レッスン内容一覧

クラス名	時間	レベル	内容
ヨガクラス			
ビギナーヨガ	60	★	初心者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、一つ一つのポーズをゆっくり丁寧にを行います。基本的な呼吸法や瞑想について学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
(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。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気付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。
ビューティーヨガ	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。
(アロマ)やさしいデトックスヨガ	45/60	★	デコルテや脚のつけ根、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よく滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へ導きます。
(アロマ)リラックスヨガ	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付け、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だ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、ストレスの経験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ますでしょう。
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。
デトックスヨガ	60	★★	体に溜まってしまった不要物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れるプログラムです。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。
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でもあります。
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。一つ一つのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズを取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、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いただけるクラスです。
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きます。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」よりも展開が早く、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に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」のスタイルをアレンジしたパワーヨガはアメリカ中心としたヨガの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ができます。
ピラティス			
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・不得意を問わずにも参加できるレッスンです。
KaQiLa(カキラ)			
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)ろっ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。身体の歪みを改善と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。
溶岩タイム ※時間内出入り自由となっております。			
溶岩タイム	溶岩石のスタジオ内に溶岩タイムをご利用いただけます。バスタオルと水分をお持ちの上ご利用ください。※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ください。皆さまがより気持ちよくご利用いただけますよう、マナーアップのご協力よろしくお願いします。		