

CALDO渋谷店感謝ウィーク

リクエストデー

最終日！

10/25
(土)

9:00～10:00
リフレッシュヨガ
★★
key

10:30～11:30
アロマフローヨガ
★★
MIKA

11:30～12:30
溶岩タイム

13:30～14:30
ストレッチングヨガ
★
REIKO

15:00～16:00
パワーヨガ
★★★
REIKO

16:30～17:30
骨盤シェイピング
★
田中深雪

18:00～19:00
デトックスヨガ
★★
MADOKA

19:00～19:15
溶岩タイム

10/26
(日)

9:00～10:00
リクエストレッスン
バレックス
★
TAEKO

10:30～11:30
自律神経調整ヨガ
★★
TAEKO

11:30～12:30
溶岩タイム

13:30～14:30
Thank you Flow
★★★
MIHO

15:00～16:00
リクエストレッスン
全身のびのび
ストレッチヨガ
★
MIHO

16:30～17:30
リズムピラティス
★★
MASAYUKI

18:00～19:00
リクエストレッスン
アロマキャンドル
リラックスヨガ
★
MASAYUKI

19:00～19:15
溶岩タイム

10/27
(月)

10:30～11:30
Thank you
ビューティーヨガ
★
TAEKO

12:30～13:30
Thank you
Power yoga
★★
Riho

13:30～14:30
溶岩タイム

15:00～16:00
リストラティブヨガ
★
MIHO

16:00～17:00
溶岩タイム

18:20～19:20
リフレッシュヨガ
★★
MIWA

19:45～20:30
ヒーリングヨガ
★
MIWA

21:00～22:00
アロマフローヨガ
★★
MASAYUKI

10/28
(火)

10:30～11:30
ヨガティス
★★
mika

11:30～13:00
溶岩タイム

13:30～14:30
基本の練習会/
太陽礼拝、アーサナ
★★
CHISAKA

14:30～15:30
溶岩タイム

16:15～17:15
アロマデトックスヨガ
★★
辻陽子

17:15～17:45
溶岩タイム

18:10～19:10
やさしいフローヨガ
★
satomi

19:35～20:35
アシュタンガヨガ
ビギナー
★★★
satomi

21:00～22:00
KaQiLa
～脂肪燃焼～
★★
UTAKO

10/29
(水)

10:30～11:30
美脚フローヨガ
★★★
MASAYUKI

11:30～13:00
溶岩タイム

13:30～14:30
アロマKaQiLa
～美姿勢～
★★
UTAKO

14:30～15:30
溶岩タイム

16:15～17:15
アロマビギナーヨガ
★
Ree

17:15～17:45
溶岩タイム

18:10～19:10
アロマリラックスヨガ
★
Ree

19:35～20:35
秋太り防止
シェイプアップヨガ
★★
TOMO

21:00～22:00
リラックスヨガ
★
YOUICHI

10/30
(木)

10:30～11:30
ビギナーヨガ
～バランス練習～
★
shige

12:30～13:30
デトックスフローヨガ
★★
MAKOTO

13:30～14:30
溶岩タイム

15:00～16:00
ビューティーヨガ
★
MAKOTO

16:00～17:00
溶岩タイム

18:30～19:30
ヴィンヤサフローヨガ
★★★
asami

20:00～20:45
深める太陽礼拝
★★
よしか

21:15～22:00
アロマ陰ヨガ
★
よしか

10/25
(土)

9:00～10:00
リフレッシュヨガ
★★
key

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。

10:30～11:30
アロマフローヨガ
★★
MIKA

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。

13:30～14:30
ストレッチングヨガ
★
REIKO

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、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。

15:00～16:00
パワーヨガ
★★★
REIKO

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。

16:30～17:30
骨盤シェイピング
★
田中深雪

骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事によって
正しい位置にリセットしていく事を目的とします。
そして骨盤を支えているインナーマッスルも同時に鍛えられます。

18:00～19:00
デトックスヨガ
★★
MADOKA

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るプログラムです。
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。

10/26
(日)

リクエストデー

9:00～10:00
リクエストレッスン
バレックス
★
TAEKO

皆様のリクエストで決まった、特別レッスン！
バレエとリラックスを組み合わせたプログラムです。
呼吸とストレッチをベースに身体のコンディションを整えます。

10:30～11:30
自律神経調整ヨガ
★★
TAEKO

季節の変わり目で乱れやすい自律神経を整え心地よい身体と心に。
秋の不調を和らげましょう。

13:30～14:30
Thank you Flow
★★★
MIHO

太陽礼拝をベースに、身体の深層部までしっかり使っていきます。
無心で動いて心も体もスッキリしましょう！

15:00～16:00
リクエストレッスン
全身のびのび
ストレッチヨガ
★
MIHO

皆様のリクエストで決まった、特別レッスン！
座位や四つ這い中心に、血液やリンパの流れを促進し、
全身をほぐして身体をすっきりさせます。
軽減法もお伝えしますので、身体が硬くて不安な方も
安心してご参加ください！

16:30～17:30
リズムピラティス
★★
MASAYUKI

音楽のリズムに合わせて体を動かす、新感覚のピラティス。
楽しみながら体幹を鍛え、心も体もリフレッシュできます。

18:00～19:00
リクエストレッスン
アロマキャンドル
リラックスヨガ
★
MASAYUKI

皆様のリクエストで決まった、特別レッスン！
キャンドルの優しい灯りに包まれて、身体を癒やしましょう。
イランイランの甘い香りは、心身をリラックスさせつつ、
幸福感を高めます。

10/27
(月)

10:30～11:30
Thank you
ビューティーヨガ
★
TAEKO

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。

12:30～13:30
Thank you
Power yoga
★★
Riho

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も安心してご参加ください！

15:00～16:00
リストラティブヨガ
★
MIHO

「リストラティブ」とは、心身の深い回復を目的とした、とても穏やかでリラックス重視のヨガです。スタジオで築いた人とのつながり、身体と心のつながりを感じながら心地よくポーズを行いましょう。

18:20～19:20
リフレッシュヨガ
★★
MIWA

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。

19:45～20:30
ヒーリングヨガ
★
MIWA

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。

21:00～22:00
アロマフローヨガ
★★
MASAYUKI

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。

10/28
(火)

10:30～11:30
ヨガティス
★★
mika

ヨガシークエンスとベーシックなピラティスメソッドでインナーユニットを働かせます。しなやかでパワフルなボディを目指すアクティブなクラスです。

13:30～14:30
基本の練習会/
太陽礼拝、アーサナ
★★
CHISAKA

ヨガの基本中の基本、太陽礼拝。実は知らない事ありませんか？このクラスでは今迄聞けなかった、わからなかった事を解決したいと思います。他聞きたいアーサナのリクエストにもお答え致します。渋谷店オープンから在籍している私と、ラストのレッスン楽しみましょう！

16:15～17:15
アロマデトックスヨガ
★★
辻陽子

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るプログラムです。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。

18:10～19:10
やさしいフローヨガ
★
satomi

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。

19:35～20:35
アシュタンガヨガ
ビギナー
★★★
satomi

太陽礼拝から始まるハーフプライマリーの一部を順番に、私が毎日の練習の中で感じたことや、身体の使い方の注意点をお伝えしながら進めていきます。動く瞑想と言われるアシュタンガヨガを体験してみてください。

21:00～22:00
KaQiLa
～脂肪燃焼～
★★
UTAKO

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)肋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。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。

10/29
(水)

10:30～11:30
美脚フローヨガ
★★★
MASAYUKI

流れるような動きで下半身を引き締め、しなやかな美脚ラインをつくるヨガです。効率よくスタイルアップを目指しましょう！

13:30～14:30
アロマKaQiLa
～美姿勢～
★★
UTAKO

日本のアロマの香りで森林浴効果、感染症の予防、免疫力アップ。身体の歪みを改善して美しい姿勢に整え、痩せる身体に導きます。

16:15～17:15
アロマビギナーヨガ
★
Ree

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、一つ一つのポーズをゆっくり丁寧に行います。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。

18:10～19:10
アロマリラックスヨガ
★
Ree

アロマの香りに包まれながら、ゆったりポーズを深め、心身をほぐしていきます。心地よい香りと呼吸で、疲れを癒やし穏やかな時間を過ごしましょう。

19:35～20:35
秋太り防止
シェイプアップヨガ
★★
TOMO

基礎代謝を高め、全身をバランス良く引き締めます。秋太りを防ぎ、軽やかな体で季節を楽しみましょう。

21:00～22:00
リラックスヨガ
★
YOUICHI

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。

10/30
(木)

最終日！！！！

10:30～11:30
ビギナーヨガ
～バランス練習～
★
shige

秋の変化を迎える準備！座りポーズをメインにしながら、レッスン後半にエネルギーを感じとれるバランスポーズに挑戦！身体を潤してあげましょう。

12:30～13:30
デトックスフローヨガ
★★
MAKOTO

やさしい太陽礼拝を取り入れ、呼吸にあわせて心と体を整えるプログラムです。デトックス効果の高いポーズを取り入れ、無理なく身体の巡りを促します。

15:00～16:00
ビューティーヨガ
★
MAKOTO

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。

18:30～19:30
ヴィンヤサフローヨガ
★★★
asami

呼吸と動作を連動させ、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝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。

20:00～20:45
深める太陽礼拝
★★
よしか

基本的なヨガのポーズ(アーサナ)を行い、太陽礼拝を練習するクラスです。太陽礼拝が初めての方、確認したい方もおすすめです。

21:15～22:00
アロマ陰ヨガ
★
よしか

ひとつのポーズをじっくり味わい、心身を深くゆるめます。渋谷店最後の特別レッスンとして、静かな安らぎの時間をお届けします。