

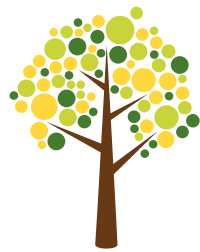
9/15

(月・祝)

敬老の日

CALDO吉祥寺

祝日プログラム



恵梨華



リラックスヨガ

10:30~11:30

呼吸をしながら体を動かすことで、心と体の声に耳を傾けます。ラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。

恵梨華



ミュージックフローヨガ

12:00~13:00

音楽に合わせて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。リズムよく身体を動かす楽しさを味わえます。

冬子



アロマヒーリングヨガ

13:30~14:30

アロマの香りに癒されながら、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に整えていきます。

冬子



コアトレヨガ

15:00~16:00

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地よく体を動かしていきます。おなか周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

Kaori



※時間変更あり

ビューティーヨガ

17:30~18:30

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。





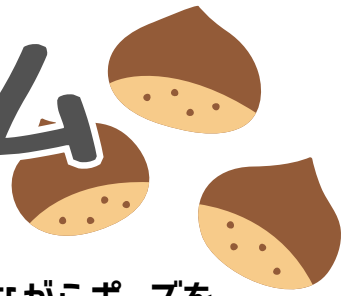
9/23

(火・祝)

秋分の日

CALDO吉祥寺

祝日プログラム



MIHO



アクティブフローヨガ

10:30~11:30

筋トレの動きを入れながらポーズをつなぎ合わせダイナミックに動きます。たくさん動いて心と身体をスッキリさせたい方におすすめです！

MIHO



夏の疲れを癒すヨガ

12:00~13:00

ゆっくり呼吸を行いながら全身をほぐし、暑さで疲れた体を癒しましょう。難しいポーズはありませんのでどなたでもご参加いただけます。

乃野 楓



ベーシックヨガ

13:30~14:30

ヨガの基本的なポーズと呼吸法をバランスよく取り入れて身体全身を動かしていくプログラムです。ヨガの基本を確認したい方におすすめです。

RIKA



アロマ陰ヨガ ※時間変更あり

16:00~17:00

人々の身体と精神の深部に働きかけるヨガです。アロマの香りに包まれながらリラックスし、陰陽のバランスを調整します。筋力効果や美容目的がある方にもおすすめです。

RIKA



ビギナーヨガ ※時間変更あり

17:30~18:30

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、ゆっくり丁寧にを行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

