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。
リ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。

Fuyuko ★

やさしいフローヨガ

13：30～14：30

呼吸に意識を向けながら連続してポーズを
とっていきます。細かいことは気にせずに
流れるような動きの繋がりと呼吸の深まりを
一緒に楽しみましょう。

Fuyuko ★★

肩凝り腰痛改善ヨガ

15：00～16：00

強ばりやすい肩周り、骨盤周りを重点的
に動かして、血流を良くして筋肉をほぐして
いきます。日常生活の気になる不快を改善
していきましょう！

Kaori ★

※時間変更あり

アロマビューティーヨガ

17：30～18：30

アロマの香りを感じながら,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。

営業時間　10：00～19：30