

11/3
(月・祝)
文化の日

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。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。

SALA ★

アロマストレッチングヨガ

13:30~14:30

アロマの香りを感じながら、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。血行が良くなることで疲れやだるさを改善する効果が期待できます。

SALA ★★

ボディメイクヨガ

15:00~16:00

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

Kaori ★

※時間変更あり

プロジェクタービューティーヨガ

17:30~18:30

プロジェクターを使用したリラックス空間で行います。血液やリンパの流れを促進する効果に加え、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



CALDO吉祥寺

祝日プログラム

11/24

(月・祝)

振替休日

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



やさしいデトックスヨガ

13:30~14:30

リンパの溜まりやすい部位にアプローチし、ポーズによって滞りを解消していきます。やさしく、深く呼吸を行いながら、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

Fuyuko



リンパデトックスヨガ

15:00~16:00

滞りやすいリンパをマッサージやストレッチで流していきます。やさしいデトックスヨガよりも少し強度が高めのレッスンです。冷えやむくみを解消していきましょう。

Kaori



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。

※時間変更あり

営業時間 10:00~19:30