

CALDO巣鴨店 スタジオプログラム紹介

ヨガ

ヨガ		
クラス名	強度	クラス内容
基礎系		
ビギナーヨガ	★	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、一つひとつのポーズを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。
シェイプ系		
ビューティーヨガ	★	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。
コアトレヨガ	★★	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良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。
ボディメイクヨガ	★★	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。
デトックス系		
やさしいデトックスヨガ	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの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良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
脂肪燃焼デトックスヨガ	★★	深い呼吸で内側から身体にアプローチ。沢山動いて沢山汗かき、脂肪を燃焼させる内容に。
リラクセス系		
リラックスヨガ	★	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。
気分爽快リフレッシュヨガ	★	胸を開くポーズで呼吸が深まり、血流アップでリフレッシュ！スッキリ気分爽快を目指す内容に。
フロー系		
フローヨガ	★★	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。一つひと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とっていくレッスンです。
夏バテ解消アロマフローヨガ	★★	フローで流れ良く動き、滞っていた老廃物の排出を促して夏の怠さ改善に繋げて行きましょう。アロマの香りでリフレッシュ&リラックス効果も高めて行きます！
ヴィンヤサフローヨガ	★★★	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」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
調整系		
ストレッチングヨガ	★	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。
ボディコンディショニングヨガ	★★	体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。身体をほぐし緊張した筋肉をほぐすポーズを中心的に行います。
コンディショニング系		
背骨コンディショニング	★★	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束(脊髄)が通っているので、背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。
ビギナーピラティス	★	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・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
骨盤シェイピング	★★	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調整し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。