

SEPTEMBER 2025

祝日プログラムのお知らせ

9月15日・23日

敬老の日

秋分の日

やさしい
アロマフローヨガ★
芝崎知花子

10:30-11:30

秋の目覚めヨガ ★
～夏の疲れを癒す朝～
emiko

シェイプアップヨガ★★★★
芝崎知花子

12:00-13:00

体幹バランスヨガ★★
～ブレない心と身体をつくる～
emiko

月礼拝ヨガ ★★
Anna

13:30-14:30

前屈を深めるヨガ ★
akari

疲れにくい
身体を作るヨガ ★
瞳外美

15:00-16:00

疲労回復
リフレッシュヨガ ★★
akari

自律神経整えヨガ ★★
masayo

16:30-17:30

陰ヨガ ★
～プラネタリウム～
Ryoko

リラックスヨガ ★
～プラネタリウム～
masayo

18:00-19:00

ダイエット
フローヨガ★★
Ryoko

デイトタイム会員様は時間外利用で受講いただけます

レッスン内容の詳細

敬老の日

やさしいアロマフローヨガ★

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。

10:30-11:30

シェイプアップヨガ★★★★

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

12:00-13:00

月礼拝ヨガ★★

縦軸で動く太陽礼拝とは異なり、月礼拝は横軸で1ポーズ1ポーズじっくり味わい、ゆったりと動きます。骨盤まわりの筋肉を大きく動かす為、身体の歪みやむくみ解消に効果的です。

13:30-14:30

疲れにくい身体を作るヨガ★

全身の内側の筋肉にアプローチしていくヨガのポーズで体力アップを目指します。筋力に自信がない方やトレーニングを始めてみたいという方にもおすすめです。

15:00-16:00

自律神経整えヨガ★★

ナディーショーダナ呼吸法を行い、ヨガのポーズと呼吸を組み合わせる自律神経を整えていきましょう。

16:30-17:30

リラックスヨガ★ ～プラネタリウム～

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。

18:00-19:00

秋分の日

秋の目覚めヨガ ★

夏の疲れやだるさを手放し、秋の一日を心と体の心地よい目覚めからスタートしましょう♪

体幹バランスヨガ★★

呼吸を意識しながら体の軸にアプローチする引き締めと安定のためのクラスです。ポーズを通して“ブレない自分”をつくっていきましょう！

前屈を深めるヨガ ★

前屈ポーズで使う筋肉をほぐしながら、ヨガの基本的なポーズを丁寧に行います。前屈が苦手な方やポーズを深めたい方にオススメです。

疲労回復リフレッシュヨガ★★

背骨周りを動かすポーズや下半身の大きな筋肉を動かすポーズを行うことで、自律神経を整え、リフレッシュ効果を高めていきます。

陰ヨガ ★ ～プラネタリウム～

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。関節をターゲットにそれぞれのポーズを3分～5分ホールドしていきます。柔軟性を高め、高いリラックス効果の味わえるクラスです。

ダイエットフローヨガ★★

呼吸に合わせて流れるようにポーズを連続で行うヨガのことです。脂肪燃焼効果が高く、全身の引き締めや柔軟性向上、ストレス解消にも効果が期待できます。