

カルド石神井公園 2025年 8月

お盆特別プログラム

8/11(月・祝)

10:30~11:30

ビギナーヨガ
★

ミヤコ

12:00~13:00

シェイプアップヨガ
★★★★

ミヤコ

13:30~14:30

全身すっきり
リフレッシュヨガ
★★★

MIKI

15:00~15:45

柔軟性を高める
ストレッチングヨガ
★

MIKI

18:00~19:00

デトックスヨガ
★★

遊部 みゆち

8/13(水)

10:30~11:30

夏バテ解消!
深呼吸ヨガ
★

Megumi

12:00~13:00

二の腕引締めヨガ
★★

Megumi

13:30~14:30

ビギナーヨガ
★

くるみ

15:00~16:00

股関節ほぐしヨガ
★★

くるみ

18:00~19:00

アロマ
リフレッシュヨガ
★★

ミヤコ

8/14(木)

10:30~12:00

イベントレッスン
※詳細は別紙をご確認ください!

久美子

13:45~14:30

アロマ
ストレッチングヨガ
★

Tamaki

15:00~16:00

パワーヨガ
★★★★

Tamaki

16:30~17:30

フローヨガ
★★

mayo

18:00~19:00

ビギナーヨガ
★

tetsuo

※デイトタイム会員の方※8/13・8/14は通常通り~18:00まで利用可能です。

営業時間 10:00~20:00

お盆特別プログラム内容

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しながら、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。

柔軟性を高める ストレッチングヨガ



気持ち良く身体を伸ばし柔軟性を高めていきます。
血行促進、肩こり、腰痛改善にも効果的なクラスです。

アロマ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。

夏バテ解消！深呼吸ヨガ



質の高い呼吸(=深い呼吸)はストレスを軽減し、自律神経の乱れを整えます。
深い呼吸で自律神経のバランスを整え、夏バテを解消しましょう。

全身すっきりリフレッシュヨガ



太陽礼拝を中心に日々溜まった疲れやストレスを解消し、心身を整えていきます！

デトックスヨガ



老廃物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れたプログラムです。
滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。

二の腕引締めヨガ



ヨガのポーズとエクササイズで二の腕のぶるぶるを撃退！
アームバランスのポーズにチャレンジして、全身のバランスも整えます。

股関節ほぐしヨガ



開脚のポーズを多く取り入れ、股関節のこわばりをゆるめていくレッスンです。
身体が硬いから不安……という方でも大丈夫！軽減法もあわせて紹介していきます。
自身にあったストレッチで股関節周辺の筋肉の柔軟性を高め、しなやかな身体を目指しましょう。

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。
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。

アロマリフレッシュヨガ



溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。
心地良く体を動かすことで心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。

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。

パワーヨガ



運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、
アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。
発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

有料レッスン

Beauty
BodyMake
ヨガ×ピラティス



概要はQRコードから

※完全予約制となります。

ピラティスボールを使用

ヨガとピラティスを組み合わせて、夏のビューティーボディメイクを目指す90分。

朝からしっかり体を動かすことで血行促進に繋がり、
日中の活動のエネルギー消費量もアップ♪
ダイエット効果やボディメイク効果が期待できます!!

ゆるホットで行い、専用のボールを使用することで、
ポーズやトレーニングに集中しやすいレッスンですので、
中級クラスが初めて、90分できるか不安という方もご安心ください!

疲れたら途中お休みして大丈夫です。
一緒に楽しくビューティーボディメイクを目指しましょう♪