

CALDO府中 8周年特別レッスン



	11/13 (木)	11/14(金)	11/15(土)	11/16(日)	11/17(月)	11/18(火)	11/19(水)	
9:00			キャンドル使用					9:00
9:30	体幹アップ トレーニングヨガ 9:00-10:00 Kayo ★★★		音浴ヒーリング ビューティー with キャンドル 9:00-10:00 はま ★	太陽礼拝三昧 9:00-10:00 うだか ★★★		朝のやさしい フローヨガ 9:00-10:00 Hazuki ★		9:30
10:00		アロマ使用						10:00
10:30	足裏ほぐしヨガ 10:30-11:30 Kayo ★	リラックスヨガ 10:30-11:30 RIKA ★	ヒップアップ ヨガ 10:30-11:30 IZUMI ★★	リラックス フローヨガ 10:30-11:30 うだか ★	骨盤底筋を 鍛えよう 10:30-11:30 うだか	ビギナーヨガ 10:30-11:30 Yuki	お腹ヨガティス 10:30-11:30 Kumiko	10:30
11:00								11:00
11:30			温活タイム15分	温活タイム15分	★★	★	★★	11:30
12:00			アロマ使用				アロマ使用	12:00
12:30	お腹引き締め ヨガ 12:15-13:15 kihi ★★	ミュージック フローヨガ 12:15-13:00 RIKA ★★ 温活タイム15分	リラックスヨガ 12:15-13:15 貴子 ★ 温活タイム15分	ボディメイク ヨガ 12:15-13:15 SALA★★ 温活タイム15分	かんたん ストレッチヨガ 12:15-13:15 麻生絵美 ★	肩こり腰痛 改善ヨガ 12:15-13:15 Yuki ★★	やさしい デトックスヨガ 12:15-13:00 Kumiko ★ 温活タイム15分	12:30
13:00								13:00
13:30		キャンドル使用					キャンドル使用	13:30
14:00	やさしい パワーヨガ 14:00-14:45 kihi 温活タイム15分 ★★	リラックス ヨガ 14:00-15:00 REIKO ★	やさしい デトックスヨガ 14:00-15:00 貴子 ★ 温活タイム15分	ビギナーヨガ 14:00-15:00 SALA ★ 温活タイム15分	やさしい パワーヨガ 14:00-15:00 麻生絵美 ★★	疲れをとる陰ヨガ 14:00-14:45 貴子 ★ 温活タイム15分	リラックスヨガ 14:00-15:00 Sachi ★	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30				キャンドル使用	プロジェクター使用			15:30
16:00	プロジェクター使用	ベーシックヨガ 15:45~16:45 REIKO ★★	ボディメイク ヨガ 15:45-16:45 RIKA★★ プロジェクター使用	リラックスヨガ 15:45-16:45 Takako★ アロマ使用	ヒーリングヨガ 15:45-16:45 加藤 絵美 ★		背骨メンテナンスヨガ ~仙骨 15:45~16:45 Harumi ★★	16:00
16:30	海の ヨガニドラー 16:15~17:15 amina ★		陰ヨガ 17:15-18:15 RIKA ★	冷えむくみ 改善ヨガ 17:15-18:15 Takako ★★		滝汗！やさしい 太陽礼拝ヨガ 16:15-17:15 ののか ★		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30					キャンドル使用	アロマ使用		18:30
19:00	温活 ストレッチングヨガ 18:20-19:20 ひかり ★	腸活ヨガ 18:20-19:20 うだか ★★			リラックスヨガ 18:20-19:20 大場恵 ★	心すっきり ベーシックヨガ 18:20-19:20 あゆみ ★★	ダイエット フローヨガ 18:20-19:20 Harumi ★★★	19:00
19:30								19:30
20:00	リフレッシュヨガ 19:45-20:45 REIKO ★★ アロマ使用	首凝り改善ヨガ 19:45-20:30 うだか ★			やさしい デトックスヨガ 19:45-20:30 大場恵 ★ アロマ使用	ボディメイク ヨガ 19:45-20:45 福田 泰子 ★★ キャンドル使用	ビューティ-ヨガ 19:45-20:30 kihi ★	20:00
20:30								20:30
21:00		やさしい パワーヨガ 21:00-22:00 忠信 ★★			フローヨガ 21:00-22:00 Miki ★★	ストレッチングヨガ 21:10-21:55 福田 泰子 ★	骨盤コンディショ ニングヨガ 21:00-22:00 kihi ★★	21:00
21:30	リラックスヨガ 21:10-21:55 REIKO ★							21:30
22:00								22:00

【レッスン参加について】

- 各レッスンの定員人数は40名となります。レッスン開始30分前～5分前までにフロントにて整理券を配布致します。
- レッスンの参加は一日1本とさせて頂いております。
- レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、1リットル程度の水分をご持参下さい。 ※レンタル、販売有
- スタジオはレッスン開始10～15分前から開放致します。事前の場所取り等のご遠慮下さい。
- レッスン進行上の妨げとなる為、レッスン終了前におけるシャワーブース確保のための途中退室はご遠慮頂きます。
- レッスンを途中退出された場合、スタジオへの再入室はご遠慮下さい。
- スタジオでの私語はレッスン進行の大きな妨げとなりますのでご遠慮下さい。
他のお客様の迷惑と判断した場合、途中退出して頂く場合もございます。

レッスン名	時間	強度	内容
体幹アップ トレーニングヨガ	60	★★★	体幹を鍛えると、姿勢の改善にもつながっていくので、日々の生活で体が疲れにくくなると言われています。 体幹トレーニングを交え、体幹を鍛えて、色んなバランスポーズが取りやすくなっていくのを感じていただけます。
足裏ほぐしヨガ	60	★	立ちポーズは足裏でしっかり地面を踏めているかによって、ポーズの取りやすさが変わってきます。 普段の生活でも、歩く時に足裏の重心の位置に気をつけていただくことができるように、足裏、足の指をほぐしたり伸ばして、足裏の重心を意識して立ちポーズをとっていきます。
お腹引き締めヨガ	60	★★	体幹に効くヨガのポーズをキープしながら進めていきます。 深部の筋肉に刺激し、姿勢の改善、脂肪燃焼の促進、腰痛予防改善、基礎代謝の向上に効果があります。インナーマッスルを強化し、 お腹を引き締めアンチエイジングを目指しましょう！
海のヨガニドラー	60	★	「ニドラー」とは「眠り」の意味で、眠って行う究極のリラクゼーション法です。 シャバーアーサナーをじっくり深め、 まどろみの状態で潜在意識や細胞の奥深くまで癒し、浄化して、 頭や心の疲れを取るクラスです。
温活 ストレッチングヨガ	60	★	ストレッチとヨガのポーズを取り入れ、たっぷりと呼吸をしながら丁寧に全身をほぐしていきます。肩こりや腰痛の緩和、 気持ちのリフレッシュ、デトックス、免疫力UP等、様々な 効果が得られます。心地よい音楽と共に一緒に身体を和らげましょう。
ミュージック フローヨガ	45	★★	音楽に合わせて気持ちよく動いて参りましょう。 ポーズの完成度に囚われず流れるように身体を動かし 楽しんで汗をかいていくクラスです。
腸活ヨガ	60	★	腸のマッサージとデトックス効果の高いヨガのポーズで、 腸の働きを活性化させるクラス。 美肌、便秘改善等の効果が期待出来るクラスです。
首凝り改善ヨガ	45	★	頸椎の位置を調整し首周りの筋肉をほぐす事で、 リラックスも感じられるプログラム。 目の疲れを改善したい方にもおすすめのクラスです。
音浴ヒーリング ビューティー Withキャンドル	60	★	キャンドルの光に包まれながら美しい音浴の世界へ。 ゆるめてほぐしてしなやかに 美しい癒しの時に身を委ねていきましょう！
ヒップアップ ヨガ	60	★★	お尻を鍛えるエクササイズを取り入れ、 立位のポーズを深め、ヒップアップをめざしましょう！！
太陽礼拝三昧	60	★★★	いつものパワーヨガより、難易度低め、運動量多め、 太陽礼拝パート増量のプログラム。 汗をかきたい方にもおすすめのクラスです。
リラックス フローヨガ	60	★	立ちポーズなしのゆったりフローヨガ。 のびのびと身体を動かして、呼吸も自然と深まります。
骨盤底筋を 鍛えよう	60	★★	内臓を支え、呼吸とも関連の深い骨盤底筋。 その部分を意識しながらヨガやエクササイズを行います。 下半身を引き締めてたい方にもおすすめのクラスです。
滝汗！やさしい 太陽礼拝ヨガ	60	★	太陽礼拝を行うためのヨガクラスです。 普段★1ではあまり出でこない太陽礼拝を程よい強度で極めましょう！
お腹ヨガティス	60	★★	ヨガとピラティスを融合したヨガとピラティスを両方楽しめます。 ヨガのアーサナ呼吸とピラティスの呼吸とエクササイズを交互に進めていき、体幹とバランス力を鍛え、お腹を引き締めていきます。
背骨メンテナンスヨガ ～仙骨	60	★★	脳、脳脊髄液、自律神経系への作用や椎骨一つ一つの しなやかな動きを生み出します。 神経系と繋がる動きですので、忙しい現代人には特におすすめです。
ダイエット フローヨガ	60	★★★	深い呼吸とともに流れるように動き、全身の筋肉を目覚めさせます。 テンポよく展開するポーズの連続で体幹を中心にインナーマッスルを強化し代謝を高めながら脂肪燃焼を促します。 終わった後の爽快感と達成感を是非味わってください。

【アロマのクラス】

11/13(木) ラベンダー・ベルガモット 11/14(金) レモングラス 11/15(土) ラベンダー
11/16(日) ティーツリー・グレープフルーツ 11/17(月) ラベンダー 11/18(火)レモングラス・ゼラニウム
11/19(水) グレープフルーツ・ゼラニウム