

CALDO kameari
2025.9.23(Tue)
祝日プログラム

8:00~9:00

溶岩タイム

9:00~10:00

流れにまかせるアロマヨガ

★

yopico

10:30~11:30

からだリセット！ヨガ&ピラティス

★★

Roran

11:30~12:00

溶岩タイム

12:30~13:30

巡りヨガ

★

CHIAKI

14:00~15:00

デトックス&シェイプヨガ

★★★

CHIAKI

15:00~15:30

溶岩タイム

16:00~17:00

むくみ改善デトックスヨガ

★★

かおる

17:00~17:30

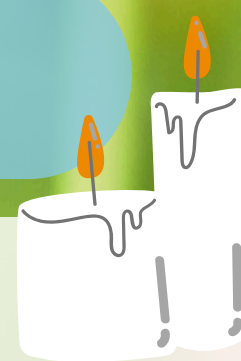
溶岩タイム

18:00~19:00

キャンドルリラックスヨガ

★

YOKO



OPEN 8:00 / CLOSE 19:30

プログラム詳細

流れにまかせる
アロマヨガ
★

やさしいフローヨガのクラスです。アロマの香りに包まれながら身体を委ねて、心も委ねて、穏やかなときを過ごしましょう。

からだリセット！
ヨガ&ピラティス
★★

呼吸がスムーズに入る身体へ導く基本のピラティス動作のあとは、姿勢の歪みをとって全身整うヨガのポーズでからだをリセットしましょう！

巡りヨガ
★

深い呼吸と血流を良くするポーズで夏の疲れを癒します。

デトックス&
シェイプヨガ
★★★

身体をしっかり動かすポーズで引き締めながらデトックス。
内臓機能もアップ♪

むくみ改善
デトックスヨガ
★★

老廃物が体外に排出されることで体のむくみを解消。血液やリンパの循環が良くなります。冷え性や肩こり・腰痛の改善にも効果的。

キャンドル
リラックスヨガ
★

キャンドルの灯りと、心を穏やかにする呼吸法とポーズにより深いリラックス効果を得られるクラス。

溶岩タイム

温められた天然鉱石の上に横になり発汗を促す温浴法です。
ヨガのポーズや身体を大きく動かすストレッチ等にご遠慮ください。
時間内でのスタジオの出入りは自由です。
リラックスタイムですので扉の開け閉めなどの物音などにご配慮ください。

注意事項

- ・ レッスン参加は1日1本です。2本目参加には1,980円のお支払いが必要です。
- ・ 祝日の為、デイトム会員様のご利用には 時間外利用料1,980円のお支払いが必要です。
- ・ 整理券はレッスン開始30～5分前までの配布です。
- ・ 整理券、バスタオル、フェイスタオル、1ℓ程度のお水をご持参ください。
- ・ レッスン中の途中入退室はご遠慮ください。