

CALDO kameari

2025.11.3(mon.)

祝日プログラム

08:00~09:00

溶岩タイム

09:00~10:00

整体ストレッチヨガ

★

HIRONO

10:30~11:30

チャレンジパワーヨガ

★★★

HIRONO

11:30~12:00

溶岩タイム

12:30~13:30

ほぐしアロマヨガ

★

sae

14:00~15:00

姿勢改善ヨガ

★★

sae

15:00~15:30

溶岩タイム

16:00~17:00

～腸をキレイにする～やさしいデトックスヨガ

★

里美

17:00~17:30

溶岩タイム

18:00~19:00

キャンドルでリフレッシュ月礼拝ヨガ

★★

らん

OPEN 8:00 / CLOSE 19:30

プログラム詳細

整体ストレッチヨガ ★

身体のバランスを整え歪みの解消を目指しましょう。

チャレンジパワーヨガ ★★★

チャレンジングなポーズも取り入れて、強度強めのパワーヨガ！
できるできないに関わらず、楽しみましょう！

ほぐしアロマヨガ ★

寒さで丸くなりやすい肩や胸まわりをほぐしたり呼吸法で
リラックスしていきます。末端の血流を促し自律神経の
バランスも整えていきましょう。

姿勢改善ヨガ ★★

ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために
必要な筋肉に刺激を与えることで、正しい姿勢へと導く
プログラムです。

～腸をキレイにする～ やさしいデトックス ヨガ ★

腸がキレイになると、美肌効果やアンチエイジング効果など
嬉しい効果が期待できます。腸活に効果的なポーズで内臓機能を
高め、血液やリンパの流れをうながしましょう。
冷えやむくみの解消、生理痛や腰痛緩和にもとても効果的です。

キャンドルでリフレッ シュ月礼拝ヨガ ★★

キャンドルライトの中で癒されながら、月礼拝を入れてヨガを行います
骨盤周りをほぐし歪みを整え、血行促進、心身のリラックス、
ホルモンバランスを整えます。女性エネルギーが高まると言われています

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のご遠慮下さい。
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ime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下さい。
- ・ レッスン中の途中入退室はご遠慮下さい。