

CALDO kameari
2025.11.24(mon.)
祝日プログラム

08:00~09:00

溶岩タイム

09:00~10:00

月礼拝アドバンス

★★★

HIRONO

10:30~11:30

アロマメディカルケアヨガ

★

HIRONO

11:30~12:00

溶岩タイム

12:30~13:30

ストレッチングヨガ

★

sae

14:00~15:00

冬の養生ヨガ

★★

sae

15:00~15:30

溶岩タイム

16:00~17:00

～自律神経を整える～ストレッチングヨガ

by candlelight

★ 里美

17:00~17:30

溶岩タイム

18:00~19:00

やさしいパワーヨガ with music

★★

yopico

OPEN 8:00 / CLOSE 19:30

プログラム詳細

月礼拝アドバンス ★★★

基本の月礼拝にポーズを深めるアドバンスポーズを追加！
バランスポーズ多めで集中力アップ！
月礼拝初めての方でも大丈夫です。

アロマメディカル ケアヨガ ★

体の動きに対してどの骨や筋肉が使われているのかといった機能解剖学を用いて、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」の取り組みとしてのヨガ。アロマによるリラクゼーション効果やストレス緩和の相乗効果でご自身を労る時間にしましょう。

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。

冬の養生ヨガ ★★

冬はアンチエイジングに関わる「腎の養生」の季節。
冷えて滞りやすくなる腎の経絡を促して冬の始まりを元気に過ごしましょう。

～自律神経を整える～ ストレッチングヨガ by candlelight ★

寒暖差や乾燥などにより様々な不調が表れやすい11月。
全身をまんべんなくほぐし、冬本番を快適に迎えられる準備をしていきましょう。

やさしいパワーヨガ with music ★★

楽しい音楽をかけながらの、やさしいパワーヨガのクラスです♪
音を感じながら、ダイナミックに、身体も心も解放して動きましょう！！パワーヨガが初めての方も大歓迎です！

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下さい。
- ・ レッスン中の途中入退室はご遠慮下さい。