

GALDO綱島店 お盆 HOTスタジオプログラム紹介

8月9日(土) 営業時間 9:30～19:00 ※通常通り

8月10日(日) 営業時間 9:30～19:00 ※通常通り

8月11日(月・祝) 山の日 営業時間 9:30～19:00

アロマフェイシャルヨガ ★ TOMOKO IR	10:15～11:30 ※75分有料レッスン	別紙にて、ご案内がございます。 有料レッスン・完全予約制
アシタンガヨガ ★★★ Tomoko IR	12:30～13:30	ポーズをとる順番や視点の位置も決められているため、自然と集中力が高まり、心を落ち着かせたりストレスを軽減したりする効果が期待できます。また、他のヨガに比べて運動量が多いため、血行を促進し、脂肪燃焼や筋力・代謝のアップといったダイエット効果も期待できます。
やさしいフローヨガ ★ yukie IR	14:30～15:30	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
山の日！ 山のポーズを深めるヨガ ★★★ 伊東 尚美 IR	16:00～17:00	体幹、脚力、骨盤底筋…奥が深い山のポーズ。ご自身の軸を安定させましょう。
リラックスフロー ★ 伊東 尚美 IR	17:30～18:15 45分レッスン	ゆったり優しいポーズを繋げ夏の疲れを癒しましょう。 ※アロマ:ローズマリー×ゼラニウム

8月12日(火) 営業時間 9:30～19:00 ※通常通り

8月13日(水) 特別営業日

デトックスヨガ ★★ Mayuko IR	10:00～11:00	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れていくプログラムです。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ます。
夏の疲れを癒す アロマヨガ ★ 伊東 尚美 IR	11:30～12:30	長く続いている暑さに疲れた心身を労っていきましょう。
バランスマスターヨガ ★★★ hitomi IR	13:00～13:45 45分レッスン	立木ポーズやツイスト系など、バランスポーズにチャレンジ！ 体の軸やバランスを整えて、姿勢改善&ボディラインもスッキリ♪
美骨盤ヨガ ★ hitomi IR	14:15～15:15	骨盤の左右差を整え、体の中心からバランスの取れたスタイルに導きます。 筋肉の緊張を緩和し、骨盤内の血流も促します。 姿勢の改善／便秘／夕方以降の下半身ムクミ／冷え性／生理痛の緩和など、あなたの気になるお悩み解消にもオススメです
暑さのりきりスッキリヨガ ★★ EMI IR	16:00～16:45 45分レッスン	暑さに負けずに、しっかり動いて、心地よく休みましょう。
寝たまんまヨガ ★ EMI IR	17:15～18:15 ※キャンドル使用	事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を感じましょう。

8月14日(木) 特別営業日

アロマリラックスヨガ ★ ユカリ IR	10:00～11:00	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。 ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきたいと思います。
ベーシックヨガ ★★ hitomi IR	11:30～12:30	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。 動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。
股関節ストレッチヨガ ★ ～アロマ使用～ Riho IR	13:00～14:00	アロマの香りに癒されながら、凝り固まった筋肉をマッサージとストレッチで緩めていきます。 全身ほぐしますが、今回は股関節周りを重点的にほぐしていきます。 ※レモンダラス×スベアメント
夏だよ！脂肪燃焼ヨガ ★★★ Riho IR	14:30～15:30	蓄積した脂肪をエネルギーに変えるために動いていきましょう！前半に筋力トレーニングを、後半は立位で有酸素運動を行いガッツリ脂肪を燃やします！
ビギナーヨガ ★ HARUKA IR	16:00～17:00	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を行いながら、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。
フローヨガ ★★ HARUKA IR	17:30～18:15	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自然と活性化させつつ、一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、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。

8月15日(金) 休館日

8月16日(土) 休館日

8月17日(日) 営業時間 9:30～19:00 ※通常通り

