

CALDO南行徳店 お盆期間プログラム内容紹介

	クラス名	強度	クラス内容
8月11日 (月・祝)	美ボディメイクヨガ	★★	ウエストのくびれ、美脚美尻、二の腕、背中など気になるパーツに働きかけ美ボディを目指すクラスです。
	心を満たすキャンドル リラックスヨガ	★	キャンドルの灯りの中、日常の忙しさから離れ自分と向き合うことで心身を穏やかに満たしていきましょう。
	シェイプアップフローヨガ	★★★	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを流れるように行っていきます。 全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
	ヒップメイクヨガ	★★	ヒップメイクに働きかけるポーズを盛り込んでいます。 痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。
	陰ヨガ山の日スペシャル	★	プラネタリウムの幻想空間とアロマの香りで五感を刺激しながら、ゆったりと大地に近づくような陰ヨガフローで 心身の深い部分までゆるめていきます。森林浴をしているような深いヒーリング効果が得られる山の日スペシャル陰ヨガです。
8月12日 (火)	リンパビューティーヨガ	★★	身体の浄化システムであるリンパにフォーカス セルフマッサージやヨガのポーズで 心も体もスッキリさせるクラスです
	夏の疲れをデトックス ビギナーヨガ	★	夏の疲れをため込まないように、デトックス効果の高いポーズの一つひとつゆっくり丁寧に行います。 初心者の方や、慣れていない方におすすめです。
	夏の疲れを解消 デトックスヨガ	★★	溜まってしまった夏の疲れをヨガのポーズで解消していきましょう。 まだまだ暑い季節を元気に乗り切りたい方におすすめです。
8月13日 (水)	気と血の巡りヨガ	★	ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。 気と血の巡りを味わいましょう。
	プランクヨガ	★★	プランクポーズを正しくしっかり行う事で、体幹が鍛えられ、体の安定性が高まります。 姿勢を改善したい方にもおすすめです。
	股関節やわらかヨガ	★	股関節の可動域を広げる動きをしっかりと行っていきます。 股関節のゆがみの改善、代謝のアップに効果があります。
	究極のヒーリング アロマ陰ヨガ & ヨガニドラ	★	アロマの香る空間の中で重力や自重に委ねて深層部をゆるめる陰ヨガと、究極の休息法と言われるヨガニドラ 寝たまのボディスキャンヨガでリラクゼーションしていきます。疲労回復やストレス解消、睡眠不足などにも 絶大な効果を期待できる2大ヒーリングヨガの相乗効果で心身や脳まで癒され夏の疲労をリセットしていきます。
	プラネタリウム リラックスヨガ	★	プラネタリウムの空間で心を穏やかにする呼吸法とポーズを行います。深いリラックス効果を得られるプログラムです。
8月16日 (土)	リラクゼーション ピラティス	★	ゆったりとストレッチ効果の高い動きやセルフマッサージを行い、夏バテ気味の身体をほぐしてリセットしていくクラスです。
	目覚めの やさしいパワーヨガ	★★	朝から太陽礼拝をベースに動いて心身を目覚めさせていくクラスです。 胸を開き、当たり前の日常のありがたさ、今ここで生きているありがたさを実感しながら楽しんでいきましょう！
	音に委ねるおやすみヨガ	★	シンギングボウルの音の波動に身を委ねて全身の力を抜いておやすみしていくクラスです 遊んで、働いて頑張った心と身体を癒してあげましょう。自分を大切に、自分を愛してあげましょう。
	アロマビューティーヨガ	★★	呼吸を深めることは、身体全てのパフォーマンスを上げる鍵です。アロマの香りで呼吸を深めてキレイを 目指すクラスです。
	プラネタリウム ストレッチングヨガ	★	プラネタリウムを楽しみながら、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。
8月17日 (日)	波乗りバランスヨガ	★★	キャンドル空間で『心も体も軌道に乗せる』をテーマにバランスポーズを楽しみながらチャレンジしましょう。
	キャンドル 夏バテ解消ヨガ	★	暑さで疲れた体を、やさしいストレッチと共に整えるヨガクラスです。深い呼吸とゆったりとした動きで、 夏の不調をリセットする効果が期待できます。
	バランスアップヨガ	★★★	ヨガを主体にしながらコンディショニングの要素もバランスよく取り入れ、しなやかで女性らしいカラダに導くヨガクラス。 丁寧に調整しながらボディメイクをするので初心者の方にもオススメです。