

Summer SPECIAL SCHEDULE

8/11 月祝



8/13 水

※平日扱いとなります

深層部までゆるめる

アロマストレッチングヨガ 10:30-11:30

★ Mami

アロマセルフケアヨガ

★ MAIKA

老廃物スッキリ!

デトックスヨガ 12:00-13:00

★★ Mami

骨格から

身体を見直すヨガ

★★ Yu

ホルモンバランスヨガ

★ Waka 13:30-14:30

★ Waka

しなやかフローヨガ

★★ Emi

美尻ヨガ

★★ Waka 15:00-16:00

★★ Waka

タオルピラティス

★ Emi

睡眠の質を高める

ヒーリングヨガ 16:30-17:30

★ ai

肩こりスッキリヨガ

★★ ayaka

ダイナミックパワーヨガ

★★★ ai 18:00-19:00

★★★ ai

ピーナッツボールストレッチ

★ Aoi

8/13 (水) は平日扱いとなりますので、デイタイムの会員様もご利用いただけます

OPEN 10:00 / CLOSE 19:30

CALDO MORIYAMA



深層部までゆるめる

アロマストレッチングヨガ

やさしいアロマの香りに包まれながら、ゆったりとした呼吸の中で、普段凝り固まりやすい肩や首、腰やお尻周りの筋肉を緩ませていきます。
肩凝りや腰痛の改善・予防につなげていきましょう。

老廃物スッキリ！

デトックスヨガ

夏はエアコンの使用や冷たいものの摂取により、意外と身体の内側は冷えていたり、要らないものを溜め込んでいることがあります。呼吸で身体を内側から温め、セルフマッサージやヨガのポーズでリンパを刺激し、疲れやだるさとさよならしていきましょう。



ホルモンバランスヨガ

アロマの香りの中で女性ホルモンのバランスを整えていきます。更年期症状、ストレス軽減、気分のムラや、月経痛緩和、腰痛改善、PMSの改善メンタル面の安定にもおすすめです。難しいポーズは入らず、ゆったりとした音楽と香りを楽しめます。自律神経を整え心身のバランスも整えていきましょう。

美尻ヨガ

美しいヒップラインだけでなく、大きな筋肉を使うことで代謝も上がりダイエット効果大！股関節周り骨盤周りの筋肉をバランスよく使うことで下半身痩せや姿勢改善、疲れにくい体の使い方が身に着く効果も期待できます。

睡眠の質を高める

ヒーリングヨガ

ゆったりと身体をゆるめ、心も整えるヨガ。呼吸も動きもゆっくり、快眠へと導きます。

ダイナミックパワーヨガ

太陽礼拝ベースに動きます！
チャレンジポーズにも挑戦(*^^*)



アロマセルフケアヨガ

前半はマッサージ、ツボ押しでセルフケアをしていきます。後半はポーズを行いながら、普段の身体の疲れに気づき、アロマの香りに癒されながら心身をほぐしていきましょう。

骨格から身体を見直すヨガ

呼吸やお腹の使い方を意識するのはもちろん。
【骨の位置】を意識して動いてみましょう！
体型が変わるかも(*'艸`*)

しなやかフローヨガ

流れの中で、柔軟性を高めます。
伸びやかに気持ち良く動きましょう☆

タオルピラティス

背骨や肩甲骨のストレッチと、
腹筋の活性化。
タオルを用いて楽しくピラティス♪



肩こりスッキリヨガ

日常生活でたまりやすい肩や首の凝りをやさしいヨガの動きでじんわりほぐしていきます。デスクワークやスマホ疲れにもおすすめです。深い呼吸とともに、心も身体もリフレッシュしましょう。

ピーナッツボールストレッチ

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。