

CALDOつつじヶ丘 1周年記念PROGRAM

	11/1(土)	11/2(日)	11/3(月・祝)	11/4(火)	11/5(水)	11/6(木)	11/7(金)	
8:30						休館日		8:30
9:00	9:00～10:00 Wake-UPヨガ Izumi ★★	9:00～9:45 ストレッチングヨガ Sachi ★	9:00～9:45 ホルモンバランス ヨガ Izumi ★					9:00
9:30								9:30
10:00				10:00～11:00 やさしく整える 骨盤底ヨガ 大場恵 ★	10:00～10:45 呼吸を深める フローヨガ Akari☆ ★★		10:00～10:45 ホルモンバランス ヨガ Miki ★	10:00
10:30	10:30～11:15 ビギナーヨガ Izumi ★	10:15～11:15 めぐり改善ヨガ Sachi ★★	10:15～11:15 シェイプアップヨガ Izumi ★★★		10:45～11:00		10:45～11:00	10:30
11:00				11:00～11:30				11:00
11:30					11:30～12:30 秋のアロマ リラックスヨガ 麻生絵美 ★		11:30～12:30 骨盤メンテナンス ヨガ kihi ★★	11:30
12:00	11:45～12:45 からだスッキリヨガ REIKO ★★	11:45～12:45 パワーヨガ 村上雅代 ★★★	11:45～12:45 呼吸を深める リフレッシュヨガ Hazuki ★★	12:00～12:45 ボディコンディショニング ヨガ Hazuki ★★				12:00
12:30		12:45～13:00	12:45～13:00		12:30～13:00		12:30～13:30	12:30
13:00	12:45～13:30			12:45～14:30				13:00
13:30		13:30～14:30 やさしいフローヨガ 村上雅代 ★	13:30～14:30 リンパデトックス ヨガ amina ★		13:30～14:30 体引き締めヨガ 胡桃 ★★		14:00～14:45 リンパデトックス ヨガ amina ★	13:30
14:00	14:00～14:45 アロマビューティー ヨガ Tomo ★							14:00
14:30		14:30～15:00	14:30～15:00		14:30～15:30			14:30
15:00	14:45～15:30			15:00～16:00 ビギナーヨガ 加藤 絵美 ★			14:45～17:30	15:00
15:30		15:30～16:15 ボディメイクヨガ Izumi ★★	15:30～16:15 ウエストシェイプ ヨガ amina ★★					15:30
16:00	16:00～17:00 秋の肩こり改善ヨガ Tomo ★★	16:15～17:30	16:15～17:30	16:00～17:30	16:00～16:45 はじめてのフローヨガ Hazuki ★			16:00
16:30					16:45～17:30			16:30
17:00	17:00～17:45							17:00
17:30			※有料レッスン					17:30
18:00	18:15～19:00 リンパデトックス ヨガ yoshiko ★	18:00～19:00 おやすみ準備ヨガ 恵理 ★	18:00～19:15 軽減法を学ぶヨガ ～もっと楽しく！★★チャレンジ～ ゆり&胡桃 ★★ ゆるHOT	18:30～19:15 リフレッシュヨガ ゆり ★★	18:30～19:30 お腹シェイプヨガ AI ★★★		18:30～19:15 フローヨガ 大場恵 ★★	18:00
18:30		19:00～19:30	19:15～19:30					18:30
19:00	19:00～19:30							19:00
19:30				19:45～20:45 おやすみ準備ヨガ 村上雅代 ★	20:00～20:45 アロマビギナーヨガ AI ★		19:45～20:45 ビギナーピラティス 福田泰子 ★	19:30
20:00	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館					20:00
				21:15～22:00 デトックスヨガ 村上雅代 ★★	21:15～22:00 ストレッチングヨガ 恵理 ★		21:15～22:00 センタリング フローピラティス 福田泰子 ★★	20:30
								21:00
								21:30
								22:00
								22:30
				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	

11/1～11/7

感謝の特別レッスン週間♥

初級クラス	中級クラス	上級クラス
特別レッスン	ピラティスクラス	溶岩タイム

※全てのレッスンは定員31名です。
※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。
※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
※スタジオ入室時間は**スタジオ消毒・清掃の関係で15分前となっております。**
※レッスン開始後の**途中入退室はお断り**しております。(体調不良の途中退室可)シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。
※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。**携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。**
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。
※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

CALDOつつじヶ丘1周年記念 PROGRAMレッスン内容(11/1~11/7)



11/1(土)	強度	クラス内容
Wake-UPヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。朝から心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、充実した1日のスタートを切りましょう！
からだスッキリヨガ	★★	体に溜め込みやすい寒い時期になりました。溶岩の熱で体を温めながらデトックス効果の高いポーズを行う事で体も心もスッキリ！一緒に気持ちよく汗をかきましょう！
秋の肩こり改善ヨガ	★★	少しずつ寒い日に向かっていく中で、凝り固まりやすい肩周りを集中的に動かしていきます。普段、集中する作業をすることが多い方にもおすすめです。
リンパデトックスヨガ	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、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。
11/2(日)	強度	クラス内容
めぐり改善ヨガ	★★	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。末端冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。
おやすみ準備ヨガ	★	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、明日の自分をすこやかな心身の状態に整えるためのクラスです。寝る前にお勧めです。
11/3(月・祝)	強度	クラス内容
ホルモンバランスヨガ	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ポーズを通してホルモンバランスを安定させることを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
呼吸を深めるリフレッシュヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かし呼吸を深めることで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができます。
リンパデトックスヨガ	★	メインのリンパ節に圧迫、ストレッチを加えながら、全身のリンパの巡りを促し、浮腫みや冷え、全身疲労を解消し、心身を軽やかにして行くクラスです。
ウエストシェイプヨガ	★★★	体側伸ばし、捻り、腹筋トレーニング等、ウエスト周りにアプローチをかけながら、美しくびれやぺったんこなお腹を目指して行くクラスです。
軽減法を学ぶヨガ～もっと楽しくなる！ ★★チャレンジ～※有料	★★	「★★にチャレンジしたいけど私にできるかな？」という会員様からのお声を受けて、フロントにて大活躍中のインストラクターがお送りするステップアップの為のクラスです。普段のクラスよりも「軽減法」を深く学び、より自由に、今後のクラスの選択が楽しくなるようサポートします！
11/4(火)	強度	クラス内容
やさしく整える骨盤底ヨガ	★	骨盤底筋を整えるポーズを中心にクラスを進めていきます。骨盤底筋を整える事で、便秘解消、腰痛予防、体幹を鍛える事にも繋がります。
おやすみ準備ヨガ	★	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、明日の自分をすこやかな心身の状態に整えるためのクラスです。寝る前にお勧めです。
11/5(水)	強度	クラス内容
呼吸を深めるフローヨガ	★★	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。呼吸を深めながら、全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。
秋のアロマリラックスヨガ	★	ラベンダー・オレンジ・ゼラニウムと3つのアロマを贅沢にブレンドした温かみのある香りを楽しみながら、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得られるプログラムです。
からだ引き締めヨガ	★★	インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。
はじめてのフローヨガ	★	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。
おなかシェイプヨガ	★★★	気になるお腹に効果的なヨガポーズを行っていく、アクティブなプログラムです。お腹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。
11/7(金)	強度	クラス内容
ホルモンバランスヨガ	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ポーズを通してホルモンバランスを安定させることを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
骨盤メンテナンスヨガ	★★	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。
リンパデトックスヨガ	★	メインのリンパ節に圧迫、ストレッチを加えながら、全身のリンパの巡りを促し、浮腫みや冷え、全身疲労を解消し、心身を軽やかにして行くクラスです。
センタリングフローピラティス	★★	センタリング＝中心を意識し、流れるようにピラティスを行います。集中力も高め、心身共に中心に戻る時間にしましょう。

11/3(月・祝)の【軽減法を学ぶヨガ～もっと楽しくなる！★★チャレンジ～★★】のご予約はフロント・もしくはお電話で承ります☎

Group3以上のカルド会員様限定：1,100円

定員
15名

※つつじヶ丘店会員様はGroup3です。
※デイトタイム会員様：時間外利用料500円＋参加費(オプション利用不可)
・非会員様：ウェルチケ1枚＋参加費
・Group4のカルド会員様は550円＋参加費
※本イベント後の溶岩タイムは19：15～19：30(15分間)です。
※定員制イベントの為、店頭にて先着順のご予約受付中！空き枠がある場合のみ、当日参加可能です。
カルドつつじヶ丘TEL ☎042-426-7003