



2/21(土)

9:00~10:00  
ピラティス  
&  
フローヨガ  
★★  
Kazumi

前半は体感を意識しながら背骨や骨盤や関節を丁寧に動かし  
後半は呼吸の流れに任せながらヨガのポーズを繋いでいきます。  
寒い朝にしっかり動いて身体を芯から温めていきます。

10:30~11:15  
リラックスヨガ  
★  
MIYUKI

忙しく日々過ごしていると自分の時間が持てない方が多いです。  
身体をゆっくりとほぐし、リラックスした音楽と空間で  
自分自身を見つめてみましょう。

12:00~13:00  
ベーシックヨガ  
★★  
美嘉

股関節の柔軟性を高め可動域を広げ姿勢改善。  
呼吸に意識を向けて身体気持ち良く動かし。心と身体も整えましょう。

13:30~14:30  
血行促進ヨガ  
★  
YUUKI

まだまだ寒い季節、全身の筋肉をよくほぐし伸ばして  
血流やリンパの流れを良くし発汗を促します。

15:00~16:00  
ボディメイクヨガ  
★★  
YUUKI

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のバーツに  
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トレーニングを行っていきます。

16:30~17:30  
アロマ  
リラックスヨガ  
★  
Kayo

アロマの香りと共に、呼吸に合わせて心身の緊張をゆるめて  
ゆっくりポーズをとっていきます。

18:00~19:00  
エナジーフローヨガ  
★★★  
Kayo

呼吸に合わせて止まることなくポーズを展開していく  
ヴィンヤサスタイルのクラスです。  
全身をダイナミックに動かしていきます。

2/22(日)

9:00~10:00  
音浴  
ヒーリングビューティー<sup>~デトックス~</sup>  
withキャンドル  
★  
はま

フェイスタオル  
必須

キャンドルの光に包まれながら  
美しい音浴の世界へ。  
たまたま疲れをゆったりと解くように  
ココロもカラダもデトックスしましょ～。

10:30~11:30  
美しいフロー  
withキャンドル  
★★  
はま

力みのないヨガは美しい  
呼吸と共に途切れる事なく流れるがまま  
解き放たれた美しいヨガの世界に  
身を委ねていきませんか？

12:00~13:00  
リンパデトックスヨガ  
★  
美嘉

リンパを流してから動いていくことによっていつも以上に血流が良く  
なるので代謝UPが見込めるクラスです。

13:30~14:30  
アロマ  
リフレッシュヨガ  
★★  
美嘉

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。  
心地良く体を動かすることで、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るでしょう。

15:00~16:00  
肩凝り解消ヨガ  
&  
ピラティス  
★  
Kaori

寒さて背中が丸くなり、肩が凝りやすい季節です。  
ヨガのポーズで体を緩めてから、ピラティスの動きでコアと姿勢維持筋  
を目覚めさせて、肩がこらない「戻りにくい身体」を作りましょう。

16:30~17:30  
反り腰解消&下半身痩せ  
ヨガ  
★★  
TOMOKO

反り腰の方は広背筋という背中の筋肉が硬くなっています  
この広背筋の硬さにより腰の反りや肋骨の開き  
猫背になってしまいます。  
背中を丸める動きは広背筋を伸ばすこともできるので  
反り腰を解消しながらお腹痩せができるのです。

18:00~19:00  
夜のマインドフルネス  
ヨガ  
★  
TOMOKO

自分の内側に丁寧に意識を向け、マインドフルにゆったりと動いていきます。  
余計な力みを解き、心身ともにリラックス。  
1週間の疲れを癒し、眠りの質を上げ  
週末をアクティブに過ごせるようにしていきませんか？  
※キャンドル使用

2/23(月)

10:30~11:30  
ヒーリングピューティー<sup>～ダイエット</sup>  
筋膜リリース～  
withキャンドル  
フェイスタオル  
必須  
★★★  
はま

穏やかな光に包まれながら  
タオルを使ってゆっくり筋膜リリース。  
おだやかに流れる時の中で  
ほぐしていくお体を感じながら  
痛みのない美Bodyへと導いていきましょう。

12:00~13:00  
冬のダイエットフロー  
withキャンドル  
★★★  
はま

寒い冬。。お肉がつきやすいこの季節。  
なんとなくモヤッとしていませんか?  
いらないお肉にはサヨナラして  
ココロもカラダもスッキリさせましょう。

13:30~14:30  
アロマディープ  
リラックスヨガ  
★★  
mika

寝転んだままスタイルでゆったりとストレッチと呼吸を深めます。  
慌しい日常生活から離れてリラックスして日々の疲れを手放せますように動いて行きます。

15:00~16:00  
極汗ヨガ  
★★★  
mika

ピラティスマソッドのエクササイズでインナーユニットの強化とヨガシークエンスで脂肪燃焼クラスです。

16:30~17:30  
ヨガニードラ  
★★  
やまもとみづき

「ヨガニードラ」は「眠りのヨガ」といわれるリラクゼーション法です。  
インストラクターのガイドを聴き、身体や呼吸に意識を向けることで  
「身体、頭、心」の疲れを癒し、深いリラックスを感じていただけるレッスンです。

18:00~19:00  
お腹引き締めヨガ  
★★  
MEU

お腹まわりにアプローチをするヨガの動きとエクササイズを行います。  
ぼっこりお腹の脂肪燃焼、引き締めを目指しましょう。

2/24(火)

10:30~11:30  
フローヨガ  
★★★  
美嘉

ポーズからポーズへの動きを、繰り返し流れるように行っていくクラスです。  
全身の血液やリンパの循環を活性化させながらリズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。

12:00~13:00  
ストレッチングヨガ  
★★★  
美嘉

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。

13:30~14:30  
太陽礼拝  
ヴィンヤサヨガ  
★★★  
CHISAKA

太陽礼拝を正しく行いフロースタイルのヴィンヤサで動いていきます。  
太陽礼拝の動きの確認、しっかりと動きたい方そんな方々むけのクラスとなっております。

15:00~16:00  
ビューティーヨガ  
★★★  
YUUKI

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  
ホルモンバランスの安定や美肌効果たるみ解消などさまざまな角度からのボディケアを目的としたクラスです。

18:15~19:15  
アロマデトックスヨガ  
★★★  
Sawa

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るプログラムです。  
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・腰痛の不調の改善  
肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。

19:45~20:30  
ストレッチングヨガ  
★★★  
Sawa

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。

21:00~22:00  
背中美人ヨガ  
★★★  
Saya

自分でなかなか見ることが難しい背中…  
知らないうちに脂肪がつきやすくなる部位でもあります。  
背中を引き締めることで姿勢改善効果もあります。  
一緒に引き締まった美しい背中を目指していきましょう！

2/25(水)

10:30~11:30  
ヴィンヤサフローヨガ  
★★★  
Mari

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。  
「パワーヨガ」よりも展開が速いため、自然と集中力が高まっていきます。

12:00~13:00  
免疫力サポートヨガ  
★  
Mari

春の気配と寒さが入り混じるこの時期だからこそ  
呼吸を深め、巡りをおこし、本来持っている「身体が整う力」を  
思い出していきましょう。

13:30~14:30  
ピューティーヨガ  
★  
Sawa

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  
ホルモンバランスの安定や美肌効果たるみ解消などさまざまな角度からの  
ボディケアを目的としたクラスです。

15:00~16:00  
冷えむくみ改善ヨガ  
★★  
Sawa

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。

18:15~19:00  
フローヨガ  
★★  
愛里

ポーズからポーズへの動きを繰り返し流れるようしていくクラスです。  
全身の血液やリンパの循環を活性化させながらリズムに合わせて  
体を動かす楽しさも味わえます。

19:30~20:30  
ナイトアロマ  
リラックスヨガ  
★  
愛里

安眠へ導くラベンダーとスイートオレンジのブレンドアロマ。  
薄暗い空間の中で声に導かれながら周りを気にせずにゆったりと  
動きましょう。

21:00~22:00  
気持ち前向きヨガ  
★★  
楓

後屈のポーズが多く、取り入れいつものレッスンよりも肩をほぐし  
胸を広げていきます。胸を広げることで気持ちが前向きになる効果  
があるのでこの日は皆さんで胸を広げて気持ち前向きにしていきま  
しょう。

2/26(木)

10:30~11:30  
月ヨガスペシャル  
★★★  
TOMOKO

上弦の月→満月は、『吸收』の時期。  
カラダやお肌に吸収したらよいものを摂取するなど、  
吸収させたいものがあればこの時期を上手に使うことで、  
その効果がアップします。※キャンドル使用

12:00~13:00  
胸開く優しいフロー  
ヨガ  
★  
TOMOKO

短時間で全身をタップリ解し、最後は胸を開く事で  
姿勢が美しくなることを感じていただけます♡  
※キャンドル使用

13:30~14:30  
自分に集中する  
キャンドルヨガ  
★★★  
愛里

ほぐしを行ったあとはメインフローを分解して一緒に動きます。  
その後、ご自身のペースで呼吸に合わせて動く時間を取ります。  
キャンドルの明かりの中で身体や内側へ意識を向けて変化を味わいましょう！

15:00~16:00  
やさしい  
デットクスヨガ  
★  
愛里

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。

18:15~19:15  
アロマ  
ヒーリングヨガ  
★  
Sawa

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。  
ゆっくりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を  
大切にしていきましょう。

19:45~20:30  
美脚美尻骨盤ヨガ  
★★★  
Sawa

背骨や肩甲骨、股関節、その周りをしっかりと使っていきます。  
動く瞑想のように集中できるヨガで美脚美尻を目指しましょう

21:00~22:00  
アロマ  
やさしいピラティス  
★  
Kazumi

爽やかなレモングラスのアロマを使用します。  
体感を意識しながら背骨や骨盤や関節を丁寧に動かす練習をして  
身体との向き合いを深めていきます。  
ピラティスが初めての方も是非ご参加下さい。

2/27(金)

10:30~11:30  
アロマ  
ストレッチングヨガ  
★  
YUUKI

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。

12:00~13:00  
代謝アップヨガ  
★★  
YUUKI

血行促進し発汗を促し、代謝アップや引き締め効果を高めます。

13:30~14:30  
POWER FLOW  
～開脚～  
with キャンドル  
★★  
はま

寒さて縮こまっているお体をゆっくり伸ばしながら  
身も心もゆったりと冬で少し重くなったお体を軽くするように  
パワーヨガの世界にどっぷり浸っていきましょう。

15:00~16:00  
ごろごろヒーリング  
ピューティー<sup>+</sup>  
with キャンドル  
★  
はま

穂やかな光に包まれながら  
寝転がってごろごろしましょ。  
緊張からの解放そして深い呼吸で  
ゆるべくココロもカラダもほぐしていきましょう。

限定  
15名

18:15~19:00  
筋膜ローラーほぐし&  
コンディショニング  
★  
SACHIKO

筋肉、筋膜をほぐしてから骨格を正しい位置に戻した状態で  
エクササイズを行うことで、姿勢改善の効果が期待できます。  
更に、簡単な筋力トレーニングも行っていきますのでシェイプアップ  
効果も期待できます。筋膜ローラー使用のため15名限定

19:30~20:30  
パワーヨガ  
★★★  
SACHIKO

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジ  
したパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役  
ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく  
集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

21:00~22:00  
フローヨガ  
★★  
Kazumi

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  
リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。  
一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより  
流れの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。



# CALDO Sanganjaya 10th Anniversary

Thank  
You

