

9月祝日プログラム

9月21日（月）

敬老の日



9月22日（火）

国民の休日



9月23日（水）

秋分の日



10：30～11：30
デコルテ美人ヨガ

★
あすか

10：30～11：30
モーニングヨガ

★★
miki

10：30～11：30
代謝アップヨガ

★★
MIHO

12：00～13：00
脂肪燃焼ヨガ
(ゆるホット)

★★★
あすか

12：00～13：00
疲れリセットヨガ

★
miki

12：00～13：00
巡りを整える秋ヨガ

★
MIHO

13：30～14：15（45分）
全身リカバリー

★
まりな

貸し出しボール代
330円

※プラチナ・プレミアムは無料

レンタルボール
限定10名様分のみ

13：30～14：30
姿勢改善ヨガ

★★
志賀 敦子

13：30～14：30
フローヨガ

★★
KUDO AYUMI

15：00～16：00
姿勢改善ヨガ

★★
MIWA

15：00～16：00
ゆったり月礼拝

★
あすか

15：00～16：00
アロマビューティーヨガ

★
鷲谷 直子

16：30～17：30
夏バテ解消ヨガ

★
Megumi

16：30～17：30
力の方向性を知ろう
～ベクトルフローヨガ～

★★
あすか

16：30～17：30
お腹すっきりヨガ

★★
鷲谷 直子

18：00～19：00
むくみスッキリ美脚ヨガ

★★
Megumi

18：00～19：00
アロマリラックスヨガ

★
Sachi

18：00～19：00
ヒーリングヨガ

★
志賀 敦子

9月祝日プログラム（詳細）

9月21日（月）

9月22日（火）

9月23日（水）

鎖骨まわりをほぐし
胸を開いて美しい姿勢へと
導くレッスンです。
肩や首のこわばりを和らげ
すっきりとしたデコルテラインを
目指します。

1日を有意義に過ごすために
朝から身体をほぐし呼吸を整え
前向きな気持ちへ導きます。

太陽礼拝の中にポーズを繋ぎ合わせ
全身を動かしながら
血液やリンパの流れを
よくしていきます。

背中や股関節周りの筋肉量の大きな部位
にアプローチをかけ代謝を高めながら
脂肪燃焼を目指します。
しっかり動きたい方に
おすすめのレッスンです。

日々溜まっている疲れに
呼吸法と全身を満遍なく動かすことで
心身を整えセルフメンテナンスをし
スッキリさせましょう。

胸を開くポーズや
股関節をほぐしながら
夏の疲れをリセットします。

限定10名

別紙参照リカバリーボールを使用し
全身の筋肉をやさしくほぐしていく
コンディショニングレッスンです。
肩・背中・腰・脚など
疲れやコリを感じやすい部位を中心に
アプローチし、身体の緊張を和らげながら
動きやすい状態へ整えていきます。

ヨガのポーズを通じて体をほぐし
美しい姿勢を維持するために
必要な筋肉に刺激を与えることで
正しい姿勢へと導くプログラムです。

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。
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ま
ながらポーズをとっていくレッスンです。

ヨガのポーズを通じて体をほぐし
美しい姿勢を維持するために
必要な筋肉に刺激を与えることで
正しい姿勢へと導くプログラムです。

股関節周りの筋肉のほぐしを重点的に
おこなってから
月礼拝をゆったり行います。
柔らかな動きと深い呼吸で
心と身体の緊張をほどいていきます。

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。



ヨガのポーズやセルフマッサージで
夏の暑さや冷房で弱った内臓の働きを
活性化させ、自律神経の乱れや
全身の倦怠感を解消していきます。

ポーズごとの身体の使い方や力の方向を
意識しながらフローで動いていきます。
力みを手放しながら
より深い効果と心地よさを感じる身体の
使い方を練習しながら進めていきます。

お腹まわりを意識したポーズやねじりの動きを
中心に、体幹を使いながら内臓へ心地よく
アプローチしていくクラスです。
深い呼吸とともに腹部を
やさしく刺激することで巡りを促し
インナーマッスルを活性化。
内側からすっきりと引き締まった
健やかな身体づくりを目指します。

セルフマッサージやヨガのポーズで滞り
を解消し、冷房で冷えてむくみがちな
下半身をスッキリさせるクラスです。

家事や育児、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得られる
プログラムです。



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ましよう。



9月21日（月） 全身リカバリー

担当IR：まりな

レッスン時間：13：30～14：15（45分）



カルドオリジナルの
リカバリーボールを使用します♪

当日は店頭にて
ボールレンタル（先着10名様限定）OR ご購入済みの
リカバリーボールを持参（当日も購入可能）
でレッスン参加可能となります。

※カルドオリジナルリカバリーボール**必須**のレッスンとなります！

※レッスンの**参加人数に制限はございませんが、**
ボールなしでの参加はご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

※ボールレンタルは**先着順**になります。
なくなり次第、レッスンご受講希望の場合は
ご購入のご案内となります。

『ボールレンタルについて※10名様限定』

- ・プラチナ・プレミアム会員様は**無料**でレンタル可能
- ・フルタイム・デイトタイム（+時間外利用料）・マンスリー4会員様は
レンタル料金330円がかかります。

『ご購入について』

- ・リカバリーボール（単品） 1,100円（カラー2色展開）
- ・リカバリーボールセット 1,760円（巾着付き）

皆様のご参加お待ちしております♪
ご質問は店頭スタッフまでお問い合わせ下さいませ。

～ご購入いただきました皆様へ～
ぜひお家やご職場・旅行先等でお使いください♪

おすすめの使い方

1 足ツボ刺激



足裏には全身のツボが集まっていますので、
どう刺激しても良いことづくめ。

2 顔のむくみとり



首の後ろ付け根にボールを置いてください。
くせになる気持ち良さです。

3 脚のむくみとり



足のむくみは、セルライトや足太りの原因に！
オススメは足のリンパを流すボールマッサージ。

4 腰のハリほぐし



腰の筋肉のハリやコリ、痛みには背骨の
両側にそってボールを置き寝そべて
コロコロ刺激。

5 二の腕コリほぐし



腕の裏側の筋肉にたまった疲れをリンパと
共に流しましょう。引き締め効果も期待
できます。

6 お尻のコリほぐし



下半身の冷えにもつながるのでボールを
コロコロしてほぐして。柔らかお尻は
美尻への道。

効果的に使うポイント



1箇所につき
30秒～1分を目安に
ゆっくり行いましょう。



呼吸を止めず、
リラックスしながら
行いましょう。



毎日続けることで、
疲れにくいカラダを
目指しましょう。



使用後は軽く拭き取り、
清潔に保管しましょう。



ご使用上の 注意

- 痛みを感じる場合は無理をせず、力を調整してください。
- 首や骨の上など、強く圧迫しないようご注意ください。
- 妊娠中の方、持病のある方、体調がすぐれない方は使用前に医師にご相談ください。
- ボールはおもちゃではありません。小さなお子様の手が届かない場所に保管してください。