

CALDO大泉学園店 HOTスタジオ祝日プログラム内容紹介

日付	クラス名	強度	クラス内容
9月21日(月)	目覚めのモーニングヨガ	★	眠っていた身体を優しく起こし、血流や代謝を高めて頭も身体もスッキリ目覚めさせましょう！
9月21日(月)	ボールピラティス	★★	ピラティスボールを使って、伸びて・整え・体幹アップ。楽しく身体を調整していきます。
9月21日(月)	ビギナーヨガ	★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に言いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
9月21日(月)	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。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、流れる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。
9月21日(月)	ヴィンヤサフローヨガ	★★★	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。 太陽礼拝（サンサルテーション）のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
9月21日(月)	夕方の心身 メンテナンスヨガ	★	ヨガのポーズでと呼吸でゆったりと身体をほぐし、血液やリンパの流れを促し身体を整えます。 1日の疲れをスッキリさせましょう。
9月22日(火)	朝のフレッシュスタートヨガ	★	胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで深い呼吸を促します。新鮮な酸素を身体に満たし、すっきりとした朝を迎えましょう！
9月22日(火)	美脚、美姿勢を作るヨガ	★★★	腸腰筋、内転筋にアプローチをしたポーズでポーズを安定させ、更に美脚、美姿勢を目指します。レッスン後の、身体の変化も体現して頂けたら良いです！
9月22日(火)	ピラティス withスモールボール	★★	直径25cmほどのエクササイズボールを使ってピラティスを行います。丸い、転がる、弾力がある、といったボールの特性を利用し、いつもとは違った感覚でコアにアプローチしていきましょう。
9月22日(火)	アンチエイジングヨガ	★	年齢と共に変化する身体に寄り添い、呼吸、姿勢、筋力、柔軟性をバランス良く整えます。 今の自分と向き合いながら、内側から輝く美しさを引き出しましょう。
9月22日(火)	体幹強化 中級パワーヨガ	★★	全身をダイナミックに動かしながら、体幹と身体の軸を強化する中級向けパワーヨガ。 気持ち良く汗を流しながら、安定感のあるしなやかな体を目指します。
9月22日(火)	目の疲れケアヨガ	★	目と目に関連する肩周りや頭、首などを中心に緊張を緩めるポーズやマッサージを行います。
9月23日(火)	早朝ヨガ	★～1.5	深い呼吸とやさしい動きで心と身体を目覚めさせます。全身を心地よくほぐして巡りを整え、軽やかな一日をスタートしましょう。
9月23日(火)	秋のメンテナンスヨガ	★★	深い呼吸と心地良い動きで心身をリフレッシュ。季節の節目である秋分の日に、夏の疲れを手放し、心と身体を秋へと切り替えていきましょう。
9月23日(火)	腸！元気！ ビューティーヨガ	★	季節の変わり目に弱くなりやすい腸を元気にすることで超元気になりましょう！ 腸を元気にして、心身共にビューティーになりましょう！
9月23日(火)	ダイエット パワーヨガ	★★★	脂肪燃焼、ダイエット効果の高さポーズを取り入れしっかり動く60分。 集中力を高め心身ともにダイエットを目指します。
9月23日(火)	アロマ デトックスヨガ	★★	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・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す動きを高めていきます。
9月23日(火)	全身リカバリー	★	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。