

CALDO

HOT YOGA 祝日スケジュール

2月23日(月・祝)

10:30 ~ 11:30

担当

巡り美シェイプヨガ  
★★★

股関節、肩甲骨動きを意識する事で、血流やリンパにアプローチ、ダイナミックな動きでシェイプアップと全身の巡りを高めるクラスです。

N.Kaori

12:00 ~ 12:45

担当



アロマ使用

アロマ  
やさしいフローヨガ  
★

アロマの香りの空間で、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。運動に自信がな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。

N.kaori

12:45 ~ 13:15  
温活タイム 30分

14:30 ~ 15:30

担当

もっとデトックスヨガピラ  
★★

大好評レッスンがさらに進化！ピラティスボールを使用、ヨガやピラティスの動きのコンビネーションでリンパ流し、筋膜リリース、骨格調整、インナーマッスル強化、バランスよく全身の巡りを促していくレッスンです。たレッスンの進化オールレベル、マイペースにご参加いただける内容です。

Kanae

16:00 ~ 16:45

担当



キャンドル使用

リンパベーシックヨガ  
★★

基本のポーズにプラス、肩・わき・股関節まわりをゆるめるポーズを行います。ゆっくり呼吸に合わせて動くことで、リンパの巡りにアプローチ。気持ちよく動いていきましょう。

KAORI

16:45 ~ 17:30  
温活タイム 30分

18:00 ~ 18:45

担当



アロマ使用

アロマストレッチングヨガ  
★

アロマの香りの中で、ストレッチ効果の高いポーズをゆっくり行っていきます。全身を伸ばしてほぐすことで、疲れや体のだるさを改善する効果が期待できます。

maho