

# CALDO FUCHU STUDIO TIMETABLE

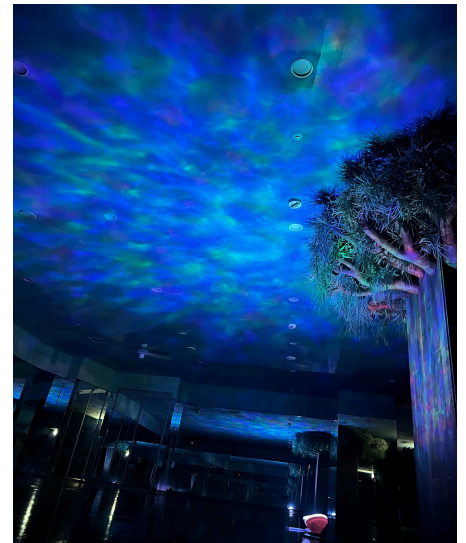
## カルド府中 GW特別スタジオスケジュール

	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	
9:00	9:00~10:00 集中カアップ フローヨガ うだか ★★★	9:00~10:00 リラックス フローヨガ うだか ★	9:00~10:00 流れにまかせる ヨガ Yopico ★	9:00~10:00 デトックス フローヨガ Yuki ★★	9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	10:30~11:30 股関節ほぐしヨガ うだか ★	10:30~11:30 土台安定ヨガ うだか ★★	10:30~11:30 肩こり・腰痛改善 ヨガ Yuki ★★	10:30~11:30 心身をゆるめる ヨガ Yuki ★	10:30
11:00					11:00
11:30	温活タイム15分	温活タイム15分	温活タイム15分	温活タイム15分	11:30
12:00					12:00
12:30	12:15~13:15 フローヨガ Miki ★★	12:15~13:15 マッサージ ルーシーダットン Ayami ★	12:15~13:15 アロマリラックス ヨガ Yuki ★	12:15~13:15 歪み改善ヨガ 大場恵 ★★	12:30
13:00					13:00
13:30	アロマ使用				13:30
14:00	14:00~15:00 アロマ ビギナーヨガ Miki ★	14:00~15:00 アシュタンガヨガ Ayami ★★★	14:00~15:00 疲れをとる陰ヨガ 貴子 ★	14:00~15:00 肩凝りすっきり アロマリラックス ヨガ Sachi ★	14:00
14:30					14:30
15:00	温活タイム15分	温活タイム15分	温活タイム15分	温活タイム15分	15:00
15:30	アロマ使用				15:30
16:00	15:45~16:45 デトックスヨガ Takako ★★	15:45~16:45 ボディメイクヨガ SALA ★★	15:45~16:45 やさしい デトックスヨガ あゆみ ★	15:45~16:45 GWリセット! ゆるめるフローヨガ Harumi★	16:00
16:30					16:30
17:00	ゆるホット	キャンドル使用			17:00
17:30	17:15~18:15 ヨガニードラ Takako ★	17:15~18:15 流れにまかせる ヨガ Yopico ★	17:15~18:15 骨盤底筋ヨガ あゆみ ★★	17:15~18:15 GWファイナル パワーデトックスヨガ Harumi ★★★	17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00

### <アロマクラス>

5/3(日)	14:00~15:00	ゼラニウム&ラベンダー
5/3(日)	15:45~16:45	ラベンダー&レモングラス
5/5(火)	12:15~13:15	ベルガモット
5/6(水)	14:00~15:00	ティートゥリー&ベルガモット

### プロジェクターイメージ写真



### キャンドルイメージ写真



※全てのレッスンは定員40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。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。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。

デイトタイム会員様は、時間外利用でご利用いただけます！！

時間外利用料1,980円(税込) ※オプションのご利用はいただけません。

# GWレッスン内容

## 5/3(日)集中カアuppフローヨガ★★★

太陽礼拝のアレンジを繰り返し行い、マインドフルネスを目指すクラス。ポーズの難易度は低め、運動量多めなので汗をかきたい方にもおすすめのレッスンです。お休みを入れながら、ご自分のペースで参加するのもOKです。

## 5/3(日)股関節ほぐしヨガ★

むくみ改善、代謝アップ、疲労回復等の効果が期待できるプログラム。

股関節の可動域を無理に広げるのではなく、様々な動きでほぐしに導いていくクラスです。

## 5/3(日)ヨガニードラ★

シャバーサナの姿勢でゆったりとくつろぎながら、声のガイドに耳を傾けます。睡眠とは異なり、意識を保ちリラックスすることで疲れや身体の緊張をほぐします。レッスン後は眠気が出ることもありますので、車の運転はお控えください。

## 5/4(月)土台安定ヨガ★★

揺るがない心と身体をつくるプログラムです。ポーズを長めにとり、じっくりヨガのポーズと向き合います。体幹の強化や足裏改善、バランスポーズは行いませんが、バランスカアuppにも効果的なクラスです。

## 5/4(月)マッサージルーシーダットン★

ルーシーダットンとはタイに古くから伝わる健康法、医学療法です。リハビリのようなセラピー効果の高いマッサージヨガです。姿勢矯正や骨盤調整、代謝アップ等が期待出来る優れた運動法です。老若男女どなたでもご参加いただけます。日常生活で凝り固まった筋繊維、筋膜を整えて快適な春を過ごしましょう！

## 5/4(月)アシュタンガヨガ★★★

呼吸とポーズを連動させながら、決まったポーズを流れるように順番に練習していく力強くダイナミックなヨガです。無理なく行うことで、体を健康にし、柔軟性とバランス感覚を高め、心と体をより良く磨く事ができます。

## 5/4(月)・5/5(火)流れにまかせるヨガ★

やさしいフローヨガのクラスです。  
ゆったりとした流れの中で身体を委ねて、心も委ねて、穏やかなときを過ごしましょう。

## 5/5(火)骨盤底筋ヨガ★★

骨盤底筋とは膀胱や子宮、腸といった下腹部の臓器を支える筋肉のことです。ここを鍛えることで、ぽっこりお腹や腰痛、便秘、尿漏れなどのお悩みに効果があります。また、インナーマッスルを鍛えることは痩せやすい身体づくりにも繋がります。骨盤底筋を意識しながら内臓を正しい位置に戻して、健康的な身体づくりを一緒にしましょう♪

## 5/6(水)GWファイナルパワーデトックスヨガ★★★

流れるようなパワーフローでコアを使い全身をダイナミックに動かします。汗とともに余分なものを手放し、すっきりと日常モードへ切り替えます。達成感とともにGWを締めましょう。