

# CALDO kameari

## 2026.2.11(wed.)

### 祝日プログラム

08:00~09:00

溶岩タイム

※1本目レッスンの整理券は8:00から配布開始いたします

09:00~10:00

末端冷え性にアプローチ！ビューティーヨガ

★

Key

10:30~11:30

輝く女性の為のハートオブヨガ

★★

Key

11:30~12:00

溶岩タイム

12:30~13:30

アロマリラックスヨガ

★

KAORU

14:00~15:00

下半身シェイプアップヨガ

★★★

MIWA

15:00~15:30

溶岩タイム

16:00~17:00

ムーンサイクルヨガ

★

yumi

17:30~18:30

背骨コンディショニング

★★

yumi

18:30~19:00

溶岩タイム

OPEN 8:00 / CLOSE 19:30



# プログラム詳細

末端冷え性に  
アプローチ！  
ビューティーヨガ  
★

冷え、むくみ改善の要となる毛細血管の巡りを促す  
セルフマッサージをし、ヨガのポーズと呼吸で  
血液の巡りを促し活性化していきます。

輝く女性の為の  
ハートオブヨガ  
★★

母、妻、嫁、職場...と日々、沢山の顔を使い分け  
"誰かのための自分"で無意識に浅くなっている呼吸を  
ヨガのポーズを使って深めていきます。"ポーズの正しさ"より  
"今の心地よさ"を優先させ、自分の呼吸の波に身を委ね  
誰かのためではない『一人の私』に戻り、  
心身が自然と整う心地よさを体感するクラスです。

アロマ  
リラックスヨガ  
★

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  
時代において、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。

下半身  
シェイプアップヨガ  
★★★

寒い季節の下半身の浮腫をとり、スッキリ引き締めていきましょう。

ムーンサイクルヨガ  
★

女性の揺らぎやすい身体に寄り添い労わるヨガ。  
骨盤域のめぐりを良くし自律神経を整え、高ぶりがちな神経を  
スローダウンさせていきます。

背骨  
コンディショニング  
★★

※ヨガクラスではありません。  
背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には  
脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束(脊髄)が通っています。  
背骨を整える事で神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善しま  
す。

溶岩タイム

温められた天然鉱石の上に横になり発汗を促す温浴法です。  
ヨガのポーズや身体を大きく動かすストレッチ等のご遠慮ください。  
時間内でのスタジオの出入りは自由です。  
リラックスタイムですので扉の開け閉めなどの物音などにご配慮ください。

## 注意事項

- ・ レッスン参加は1日1本です。2本目参加には1,980円のお支払いが必要です。
- ・ 祝日の為、デイトタイム会員様のご利用には 時間外利用料1,980円のお支払いが必要です。
- ・ 整理券はレッスン開始30～5分前までの配布です。(※1本目レッスンを除く)
- ・ 整理券、バスタオル、フェイスタオル、1ℓ程度のお水をご持参ください。
- ・ レッスン中の途中入退室はご遠慮ください。