

**CALDO kameari**  
**2026.2.23(mon.)**  
**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

シェイプボディヨガ

★★★

HIRONO

10:30~11:30

ヨガのためのピラティス

★

HIRONO

11:30~12:00

溶岩タイム

12:30~13:30

からだめぐりヨガ

★

Sae

14:00~15:00

姿勢改善ヨガ

★★

Sae

15:00~15:30

溶岩タイム

16:00~17:00

クレンジングフローヨガ

★★

YOKO

17:00~17:30

溶岩タイム

18:00~19:00

アロマキャンドルリラックスヨガ

★

うん

# プログラム詳細

シェイプボディヨガ

★★★

心拍数を上げて消費カロリーアップ!  
引き締まった身体を目指しましょう!

ヨガのためのピラティス

★

ヨガのポーズを「形」だけでなく、正しい身体の使い方で行えるようにするためのピラティスです。

からだめぐりヨガ

★

早春、朝晩の寒さが残る季節の変わり目に冷えを和らげたり、呼吸法で自律神経のバランスを整えめぐりを促していきましょう。

姿勢改善ヨガ

★★

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、正しい姿勢へと導きます。

クレンジングフローヨガ

★★

胃腸のストレッチとツイストに焦点を当て、消化を促進し、体幹を刺激し、心を落ち着かせ不要なものを手放していくクロス♪

アロマキャンドル  
リラックスヨガ

★

アロマの香りとキャンドルライトの中で癒されながらヨガを行い、心身の疲れを解消していきます。

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はご遠慮ください。  
時間内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、1㍑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。