

CALDO kameari

2026.3.20 (fri.)

祝日プログラム

08:30~09:30

流れにまかせるヨガ~Candle ver~

★

yopico

09:30~10:00

溶岩タイム

10:30~11:30

体幹強化ヨガピラ

★★

Kirana

12:00~13:00

ビューティーヨガ

★

Kirana

13:00~13:30

溶岩タイム

14:00~15:00

春のデトックスヨガ

★★

CHIAKI

15:00~15:30

溶岩タイム

16:00~17:00

心と身体のバランスを整えるヴィンヤサフローヨガ

★★★

MARI

17:30~18:30

タオルを使って体ほぐしヨガ

★

MARI

18:30~19:00

溶岩タイム

OPEN 8:00 / CLOSE 19:30

プログラム詳細

流れにまかせるヨガ
～Candle ver～
★

やさしいフローヨガのクラスです。暖かな灯りの下で身体と心を委ねて、祝日の穏やかなときを過ごしましょう。

体幹強化ヨガピラ
★★

ヨガの動きも取り入れながらピラティス呼吸で交感神経に働きかけ、深層筋肉、体幹を強化していきます。ぽっこりお腹も解消エクササイズ！！

ビューティーヨガ
★

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、様々な角度からのボディケアを行います。

春のデトックスヨガ
★★

春はデトックスに最適な季節♪
冬の間溜まった老廃物をスッキリ流しましょう♪

心と身体のバランスを整える
ヴィンヤサフローヨガ
★★★

星3の少し強度の高いポーズも入れていきます。1呼吸1動作でさくさく動いていくのでポーズが上手くできなくても大丈夫！！心と身体を元気にしていきましょう！

タオルを使って
体ほぐしヨガ
★

タオルを使って全身を伸ばし、身体の可動域を広げていきます。心地いい身体づくりを目指します。

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はご遠慮ください。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。
- ・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。