

CALDO kameari

2026.4.29(Wed.)

祝日プログラム詳細

自律神経調整ヨガ ★

深い呼吸で内臓の調子を整え、心身のバランスを整えるクラスです。全身をほぐすことで、自律神経の働きを調整していきます。

全身コンディショニング・ヨガ ★★

背骨と骨盤回りの調整を行うヨガのポーズとストレッチで全身の歪みを調整するクラス。血行促進をうながし、全身のエネルギー、心身のバランスを整えていきます。

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現代において、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。

ベーシックヨガ ★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。基本の確認をしたいときにおススメ！！

チャクラYOGA ★

チャクラとは？も学びながら、それぞれのチャクラを活性化させるポーズを丁寧に行っていきます。

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です。月礼拝などで骨盤域のめぐりを良くし自律神経を整え、心身ゆったりしていきます。

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をご遠慮ください。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本目レッスンの整理券は8:00から配布開始いたします)
- ・ 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。