

2026年9月祝日プログラム詳細

9.21(月)			※通常のプログラムと重複する内容は省略しています
クラス名	強度	クラス内容	
一日のはじまりヨガ	★★	深い呼吸と共に全身を心地よく動かし、心と体を整え、軽やかな気持ちで素敵な1日をスタートしましょう。	
Full Body Power Yoga	★★★	呼吸と動きを合わせながら全身をダイナミックに動かし、筋力・柔軟性・バランス力を高めるクラス。体幹を強化しながら心身ともにリフレッシュ。運動量は高めですが、一つ一つのポーズを丁寧にいき、達成感と爽快感を味わえます。	
ほぐしヨガ	★	足指をほぐして血気の巡りを促したり、お腹や胸をほぐして呼吸を深めていきます。秋口にゆらぎやすい体調をケアしていきましょう。	
秋のやさしいリフレッシュヨガ	★	深い呼吸とヨガの基本的なポーズで、夏の暑さで疲れた胃腸や自律神経を整えます。心地よく動いて、心もカラダもリフレッシュしましょう！	
お腹すっきりヨガ	★★	お腹まわりを意識したポーズやねじりの動きを中心に、体幹を使いながら内臓へ心地よくアプローチしていくクラスです。深い呼吸とともに腹部をやさしく刺激することで巡りを促し、インナーマッスルを活性化。内側からすっきりと引き締まった、健やかな身体づくりを目指します。	

9.22(火)		
クラス名	強度	クラス内容
背骨コンディショニング	★★	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）が通っているため、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。 ■ レッスンへご持参いただきたい物 ■ 長方形のフェイスタオル。 （カルドのフェイスタオル位のサイズ。 ※ハンドタオルのような小さいサイズや、手ぬぐいのような薄い生地のタオルは不可）
はじめてのパワーヨガ	★★	パワーヨガが初めての方や、初級クラスから一步ステップアップしたい方にぴったりです。レッスン後の爽快感と達成感を、ぜひ味わってみてください。
夏疲れリフレッシュヨガ	★★	夏の暑さや冷房による冷えで滞りやすい全身を、呼吸とともに大きく動かしていくクラスです。全身の巡りを促しながら筋力や柔軟性を高め、心身をリフレッシュ。汗をかいてすっきりしたい方や、夏の疲れを解消したい方におすすめのプログラムです。

9.23(水)		
クラス名	強度	クラス内容
朝のストレッチヨガ	★	「なんだか体が重い…」「スッキリ目覚めたい！」そんな朝にぴったりのクラスです。伸びやかなストレッチとやさしいヨガの動きで、寝ている間に固まった筋肉をほぐしていきます。
癒しのヨガ	★	乱れがちな自律神経の整えに特化した、リラックス効果の高いクラスです。ゆったりとした動きと深い呼吸で副交感神経を優位にし、緊張した身体と頭を芯から緩めます。
アロマビューティーデトックス	★★	昼と夜が調和する秋分の日 心地よいアロマの香りに包まれながら、エネルギッシュな太陽礼拝で身体を目覚めさせ、やさしく穏やかな月礼拝で心をゆるめていきます。 本来のあなたへ還るひとときを

- ・ レッスン参加は1日1本です。（プラチナ会員を除く）
- ・ 休会中会員の利用にはウェルチェックが必要です。
- ・ 祝日の為、デイトタイム会員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分前～5分前までの配布です。お時間過ぎてのご来店の場合参加は不可です。
- ・ 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。レッスン途中の入退室はお断り仕手おります。