

**CALDO**

**MINAMIOSAWA**

**STUDIO PROGRAM**

**2/23**

(月・祝)

**営業時間 9:00~20:00**

**9:30~10:30 朝の全身ほぐしヨガ ★ Izumi**

ヨガの呼吸法とともに、ストレッチをメインに行っていきます。  
身体を温めながら筋肉をほぐすことで、柔軟性を高めていく効果が期待できます。

**11:00~12:00 女性のための美姿勢ヨガ ★★ 美華**

骨盤や背骨、肩甲骨まわりなどをしっかりと動かし、緊張による筋肉のこわばりをほぐしていきます。  
姿勢が崩れる原因となる腹筋や背筋の衰えを改善するポーズで、肩こりや猫背の解消に繋がっていきましょう！

**13:00~14:00 冷え解消ヨガ ★ Yuki**

ホットヨガで身体を温めながら、冷え解消に効果的なポーズを中心に  
身体を隅々まで動かし、身体を内側からじっくりと温めていきます。

**14:30~15:30 デトックスフローヨガ ★★ Yuki**

詰まりやすい部分をストレッチするポーズや内臓に働きかけるポーズを中心に  
呼吸に合わせて身体を動かし、デトックスを促していきます。

**16:15~17:15 春の骨盤を整えるヨガ ★ Akari**

コロコロと表情を変える骨盤。春には片側から緩み、溜め込んでいた毒素も出やすく、  
腰痛や肩凝り等の症状も出やすい時季。リラックスしながら整えていきましょう。

**18:00~19:00 春を招くヨガ~身も心も軽やかに~ ★★ Akari**

インドの伝承医学では冬は「カパ」という「水」と「地」の性質が増える季節。  
この過剰な身体の水分と重たさを解消する為、軽快に動いて春を迎えましょう♪

**※整理券はレッスン開始30分前~5分前までの配布となります。**

**※1本目のレッスンにご参加の際はパオレ駐車場をご利用ください(イトーヨーカドー駐車場ご利用不可)**

※デイトム会員様の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※マンスリー4会員様の5回目以降の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※ヨガマットを避け、溶岩石の上に直接横になることはご遠慮ください。 ※シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。