

CALDO MINAMIOSAWA 5/3(日)・5/4(月)・5/6(水)

5/3(日) 9:00~20:00 クラス内容

① 9:30 ~ 10:30 デトックスフローヨガ ★★ Yuki

詰まりやすいところにアプローチしていく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ていきます。自分の呼吸のペースで流れに乗って身体を動かし、心地よく内側からデトックスを促していきます。

② 11:00 ~ 12:00 アロマリラックスヨガ ★ Yuki

アロマ(カモミールローマン×ラベンダー)

アロマの香りを感じながら、やさしいポーズを中心に身体全体をまんべんなくほぐして、最後のリラクゼーションの時間もゆったり取り、心身のリラックスを促します。

③ 13:00 ~ 14:00 カラダスッキリデトックスヨガ ★★ REIKO

春先の体に溜まりやすい不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れて気持ち良く動いていきましょう!

④ 14:30 ~ 15:30 癒しのヨガ ★ REIKO

プラネタリウム

プラネタリウムの幻想的な空間とともに、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。

⑤ 16:15 ~ 17:15 動く瞑想ヴィンヤサフローヨガ ★★ Akari

呼吸を身体の隅々にまで行き渡らせ、心身共にダイナミックに(自分らしく)、解放させてあげましょう♪

⑥ 18:00 ~ 19:00 美脚ヨガ ★ Akari

リンパケア等で、必要以上にカんでいるところを緩めてストレッチしていきます。内腿、お尻は程よく鍛え、アライメント(骨格の並び)を意識し、使い方の癖を修整していきます。

5/4(月) 9:00~20:00 クラス内容

① 9:30 ~ 10:30 GWリセットヨガ ★ Harumi

GW中盤、身体をしっかりと動かしてリフレッシュしませんか?

ゆったりとしたフローで全身を使い、体幹、股関節などをバランスよく整えていきます。

② 11:00 ~ 12:00 リフレッシュヨガ ★★ Harumi

GW中盤。身体の疲れも出てくる頃です。呼吸を深めながらゆったりと身体を動かし、肩凝り、浮腫、全身のだるさをやさしくリセットします。GW後半を気持ちよく過ごすための時間です。

③ 13:00 ~ 14:00 ゴロ寝ヨガ ★ Akari

首や腰などの緊張が少ない寝転がった状態で、のんびりストレッチ。巻き肩・肩こり・腰椎の方、呼吸を深めたい方におすすめです♪

④ 14:30 ~ 15:30 アナ骨でストレス解消ヨガ ★★ Akari

自律神経に関わる股関節周りをしっかり使ってあげるからこそ、深く休める!

内側から熱を生み出すので、代謝を上げたい方、ポーズはシンプルなので、実は、運動が苦手な方にもオススメです♪

⑤ 16:15 ~ 17:15 気功 ★ めめ

中国から伝わってきた健康法です。「調身・調息・調心」練功十八法や見海法などを行い、身体を整え、気の流れを整えていきます。

⑥ 17:45 ~ 19:00 HOOP BOON~楽しくウエストシェイプ♪~ ★★ めめ

有料イベント(詳細は別途ご確認ください)

5/6(水) 9:00~20:00 クラス内容

① 9:30 ~ 10:30 GWファイナルデトックスヨガ ★★ Harumi

流れるようなフローでコアを使い、全身をダイナミックに動かします。

汗とともに余分なものを手放し、スッキリと日常モードへ切り替えます。達成感とともにGWを締めましょう!

② 11:00 ~ 12:00 GWリセット!ゆるめるヨガ ★ Harumi

GW最終日。たくさん動いた方も、ゆっくりと過ごした方も、やさしく身体と心を整えてみませんか?

ゆったりとした呼吸とポーズでむくみや疲れをじんわりとリセットしましょう。

③ 13:30 ~ 14:15 春のリラックスヨガ ★ Fujio

4月の新生活等で続いた緊張が連休でふっと緩み、やる気が無くなったり、

体調が優れない等の心身の不調を改善し、前向きな気持ちに整えていくクラスです♪

④ 14:45 ~ 15:45 パワーヨガアドバンス ★★ Fujio

太陽礼拝をベースに呼吸と動きの連動をスムーズに下半身と上半身を強化していき、

心と体を繋いで集中力を高め流れるように進めていくクラスです!

⑤ 16:15 ~ 17:15 ベーシックヨガ ★★ 星野ゆり

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。

⑥ 18:00 ~ 19:00 春のセルフケアヨガ ★ 星野ゆり

ほぐし、ツボ押し、筋膜リリースなどを混ぜてのゆったりクラスです。連休の疲れを癒しに、是非お越しください♪