

# CALDO MINAMIOSAWA

営業時間 9:00~20:00

# 7/20

(月・祝)

## 9:30~10:30 夏の疲れをとる陰陽ヨガ ★ Asami

まずは陽ヨガで全身動かして、全身を整えます。  
そのあとは、陰ヨガでポーズをじっくり取って、夏の疲れをとっていきます。  
いつもとは違い、じっくりポーズをとることを味わってみましょう！

## 11:00~12:00 チャレンジポーズヨガ ★★ Asami

少し難度高めポーズに挑戦するクラスです！  
全身の筋力、肩・股関節周りの柔軟性のどちらも深めていき、  
聖ヴィシュバミトラのポーズに挑戦してみましょう！

## 13:00~14:00 リリースヨガ ★ Akari

ゆったりほぐす事で、呼吸を深め、内臓の働きも整え、むくみも解消していきます。  
心身共に解放！運動量少なめです。

## 14:30~15:30 アナ骨で夏バテ解消 ★★ Akari

股関節周りの筋肉をしっかり使い、下半身の血流アップ(冷房の冷え対策)！  
後半は少し長めにシャヴァーサナ...夏バテの原因、自律神経の乱れを整えましょう！

## 16:15~17:15 気功~夏編~ ★ めめ

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

## 18:00~19:00 体カアップエクササイズ ★★ めめ

夏本番！暑さに負けない身体作りを☆  
HIITトレーニングやエクササイズで全身を活性化！！楽しく大汗をかきましょう♪

**※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名様様の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。