

# CALDO鶴見店 26年度GW特別スケジュール クラス内容

クラス名	級数	クラス内容
アロマヴィンヤサフローヨガ (レモンクラス)	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも疲労が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
ビュティロジー	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。
春の巡り改善ヨガ	★★	溜め込みボディリセット
やさしいフローヨガ	★	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
リフレッシュヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。
アロマリラクゼーション	★	心身を落ち着かせるリラクゼーション効果の高いアロマを使いさらにリラックス効果を高めていきましょう。

ボディメイクエクササイズ	★★	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかける自重トレーニングを盛り込んでいます。痩せることだけでなく、美しい体作りを目指していきます。
アロマヒーリングヨガ	★	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしてみてください。
「月と太陽」「パワーとヴィンヤサ」 アロマヴィンヤサフローヨガ	★★★	「月と太陽」「パワーとヴィンヤサ」の要素を取り入れ、強さとしなやかさをつくり、心と身体のバランスを整えていきましょう。
アロマストレッチングヨガ	★	身体を労わって、メンテナンスしましょう。
美脚エクササイズ	★★	内転筋にしっかりと働きかけて、素敵な脚を目指しましょう。
リラクゼーション	★	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。

全身引き締めフローヨガ	★★★	呼吸とともに大きく身体を使い、インナーマッスルの強化。
春の寒気着せぬを脅す ごほうび温活ヨガ	★	深い呼吸で内臓を温め、重たいカラダをスッキリ改善
アロマリラクゼーション (ペパーミント)	★	心も身体も全て開放を目指します。
コトヨガ	★★	インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。
アロマストレッチングヨガ (ラベンダー)	★	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのたるみを改善する効果が期待できます。
ヴィンヤサフローヨガ	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも疲労が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

アロマモクミスキリヨガ (5月のアロマ)	★	ジワジワ身体を温めて、デトックス効果を高めていきます。リフレッシュ効果も◎
滝汗カロリー消費ヨガ	★★★	呼吸に合わせて全身を大きく動かし続けます。水分多めにご用意を！
巡る！フローヨガ	★★	疲労回復を目的とし、ゆったりとした音楽に合わせたフローベースでの構成。全身の巡りを高めて、凝り固まった身体をほぐし、更なる回復へ導きます。
女性の為の調律ヨガ	★	生理痛や生理不順、婦人科系疾患、PMSや更年期の症状の緩和に繋げるヨガレッスン。女性の為のリンパマッサージとほぐし調律ヨガです。
美脚ヨガ	★★	呼吸法やマッサージも入れながら、内臓にアプローチしていきます。
やさしいフローヨガ	★	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

ヴィンヤサヨガ	★★★	バランスポーズをフローの中に入れていきます。動きながらもしっかりバランスをとっていきます。
ねじり多めデトックスヨガ	★★	滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
段階的調整ヨガ	★★	段階的調整をほぐし整えて、代謝を高めて動きやすい身体作りを目指していきます。
ベーシックヨガ	★★	動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中～上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。
ビギナーヨガ	★	ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
Beat Shape	★★	音楽に合わせて全身の引き締め、筋力アップを目的としたトレーニングワークアウトのクラスです。 <b>※ヨガではありません。</b>

やさしいデトックスヨガ	★	デコルテや肩の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
骨盤底筋トレーニングヨガ	★★	骨盤底筋の縮みは女性の悩みに直結しています。筋肉の運動性を促して骨盤底筋群を意識しましょう。
圧倒的疲労回復 リカバリーヨガ	★	とことん背骨へアプローチ、凝り固まっている背骨から整えましょう。背骨に沿って通る無意識の自律神経の働きを整えます。圧倒的疲労回復を実感し翌日も元気！
春のセルフケアヨガ	★	ほぐしツボ押し・筋線リリースなどを交えてのゆったりクラス。連休疲れを癒しに来てください◎
フローヨガ	★★	リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
リフレッシュヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。

バランスチャレンジヨガ	★★★	いろんなバランスポーズをやっていきます。繋げる数は少なめです。段階を踏んで心地のいいストレッチを探しましょう。
アロマやさしいデトックスヨガ	★	デコルテや肩の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
Beat Shape	★★	音楽に合わせて全身の引き締め、筋力アップを目的としたトレーニングワークアウトのクラスです。 <b>※ヨガではありません。</b>
ビギナーヨガ	★	ほぐしツボ押し・筋線リリースなどを交えてのゆったりクラス。連休疲れを癒しに来てください◎
デトックスヨガ	★★	滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
アロマリラクゼーション (5月のアロマ)	★	心身を落ち着かせるリラクゼーション効果の高いアロマを使いさらにリラックス効果を高めていきましょう。

ボディメイクエクササイズ	★★	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかける自重トレーニングを盛り込み、痩せることだけでなく、美しい体作りを目指していきます。
アロマビュティロジー	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。
GW休みをリセット！ 滝汗シェイプアップヨガ	★★★	GW、おやすみだった方も、お仕事だった方も、心も身体もリセット！滝汗でシェイプUPしていきましょう。
アロマストレッチングヨガ (ペパーミント)	★	ほぐしツボ押し・筋線リリースなどを交えてのゆったりクラス。連休疲れを癒しに来てください◎
ちょっとゆるめのパワーヨガ	★★	一緒に楽しく太陽礼拝しましょう！
リラクゼーション	★	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。