

カルド溝の口 9月祝日プログラム

	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)
	敬老の日	国民の休日	秋分の日
9:00	9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00
9:30	目覚めの朝ヨガ	秋バテ解消！ 内側から整える デトックスヨガ	リラックスヨガ
10:00	綾子 ★	Maki ★★	いくえ ★
	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
11:00	くびれピラティス & ヨガ	柔軟性アップヨガ ※ヨガブロック使用	フローヨガ
11:30	綾子 ★★	TOMOKO ★	いくえ ★★
	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
12:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00
12:30	アシュタンガヨガビギナー	リフレッシュパワーヨガ	ベーシックヨガ
13:00	satomi ★★★	TOMOKO ★★★	Ruri ★★
	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
13:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30
14:00	自律神経を整える アロマリラックスヨガ	アイソメトリックヨガ	波音ヒーリングヨガ
14:30	Sachi ★	TAEKO ★★	はるな ★
	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
15:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00
15:30	キャンドルフローヨガ	肩凝り改善ヨガ	ホルモン調整ヨガ
16:00	Sachi ★★	TAEKO ★	はるな ★★
	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
16:30	16:30~17:15	16:30~17:30	16:30~17:30
17:00	ヨガ入門！7つのポーズを覚えよう！ 舞浜 ★	KaQiLa 脂肪燃焼	ヴィンヤサヨガ
17:30	溶岩タイム 10分	UTAKO ★★	CHISAKA ★★★
	※こちらは有料レッスンです。	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
18:00	17:45~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00
18:30	イグニッションフローウルトラ × 筋膜ローラー	リカバリーボール使用 「緩めるカラダ」	やさしいパワーヨガ
19:00	NaNaO ★★★~★	CHISAKA ★	satomi ★★
19:30	詳細は別紙をご確認ください。		

デイトタイム会員様 ➡ 1,980円（時間外利用）でご利用可

※時間外利用の際はオプションのご利用が出来かねますので予めご了承ください。

※最終レッスン以外のレッスン終了後は溶岩タイム（10分）ございます。



CALDO溝の口 9月祝日プログラムレッスン内容説明

9月21日(月) 敬老の日		
クラス名	強度	クラス内容
目覚めの朝ヨガ	★	起きてすぐにでもできるリラックスヨガ。 眠っている間に固まりやすい、首や肩、腰をほぐします。 呼吸が深まり1日を快適に過ごすための出だしにぴったりです。
くびれピラティス&ヨガ	★★	ピラティスの動きを入れることで骨格から整え、ヨガのポーズでウエスト周りの痩身を目指します。 インナーマッスルを鍛えたい方にもおすすめです
アシュタンガヨガビギナー	★★★	太陽礼拝から始まるハーフプライマリーの一部を順番に、身体の使い方の注意点をお伝えしながら進めていきます。動く瞑想と言われるアシュタンガヨガを体験してみてください。
自律神経を整える アロマリラックスヨガ	★	アロマの香りの中で呼吸を深めながら背骨を柔らかく動かして行きます。夏に溜まった疲れを癒して行きましょう！
キャンドルフローヨガ	★★	キャンドルの灯りの中、呼吸を感じて流れるように動いて行きます。 リフレッシュ&リラックス効果を高めて行きます！
ヨガ入門！ 7つのポーズを覚えよう	★	ヨガを全く知らない方でも安心して受講出来ます！まずは、 ヨガの入門編とも言える7つのポーズを、効果とともに丁寧にお伝えしていきます。 ヨガのポーズを1つずつじっくりと学んでいきましょう！
イグニッションフロー ウルトラ × 筋膜ローラーほぐし	★★★★～★	レギュラーレッスンで大人気のイグニッションフローがウルトラバージョンで登場します。トレーナーのサポートと共に、自分の限界に挑戦してみましょう。ダンベルやソフトギムを使用して、しっかりと筋肉を育てていくクラスです。 最後はカラダの疲れをとるように、筋膜ローラーでリリースしていきましょう。 ※1,100円(税込)の有料レッスンとなります。詳細は別紙をご参照ください。

9月22日(火) 国民の休日		
クラス名	強度	クラス内容
秋バテ解消！内側から整える デトックスヨガ	★★	夏の疲れが残しやすい消化器系・内臓にアプローチし 内側から熱を生み出して秋の寒暖差に負けない体を作ります。
柔軟性アップヨガ	★	ヨガブロックを使うと、体が硬い方や初心者でも無理なく筋肉を伸ばし、正しい姿勢をキープできます。楽しく練習していきましょう。
リフレッシュパワーヨガ	★★★★	夏の疲れで重くなった体をダイナミック動きと呼吸を連動させ、リフレッシュしながら～季節の変わり目に向けた体力作りや代謝アップに最適なプログラムです。
アイソメトリックヨガ	★★	インドの山奥でヨガ行者が行っていたヨガを現代風にアレンジしたヨガ。しなやかな筋肉を目指します。
肩凝り改善ヨガ	★	肩甲骨周りを動かして、姿勢を整え肩凝り改善に繋げていきましょう。 必ずフェイスタオルをお持ちください。
KaQiLa 脂肪燃焼	★★	身体の歪みを改善し筋肉に刺激を与えて脂肪燃焼させます。
リカバリーボール使用 「緩めるカラダ」	★	腰痛、肩こり、緊張、万年疲労、の原因にアプローチ。筋膜リリース行います。寝たままゆっくり、ゴロゴロと。ビフォーアフターを感じて頂けるクラスです。 ※リカバリーボール2個が必須となります。 レンタルもごさいますが、先着9名様です。(プラチナ・プレミアム会員様はレンタル料が無料 です。その他会員様は330円のレンタル料です。) プランに関わらず、先着9名様を超えた場合は、どなた様もご購入となりますのでご了承ください。

9月23日(水) 秋分の日		
クラス名	強度	クラス内容
リラックスヨガ	★	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ます。 深いリラックス効果を得られるクラスです。
フローヨガ	★★	通常のヨガよりも動きが速いため、全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。
ベーシックヨガ	★★	ヨガの基本的な呼吸法や全身を使ってポーズをゆっくり行い、ほぐす、ゆるめる、緊張 を繰り返し筋肉に刺激を入れ、柔軟やストレッチ効果を楽しみましょう。
波音ヒーリングヨガ	★	波の心地よい音と共に、丁寧にじっくりと体を動かしていきます。 体や心の緊張を手放し、少しずつ心身が癒されていく感覚を味わいます。
ホルモン調整ヨガ	★★	元気が出ない、疲れやすいといった悩みの要因の一つがホルモンバランスの乱れによるものです。 骨盤周囲にアプローチをして日々の不調から解放されましょう。
ヴィンヤサヨガ	★★★★	太陽礼拝をベースに流れるように動いていきます。 ベーシックからアドバンスのポーズを取り入れた強度高めのクラスです。
やさしいパワーヨガ	★★	太陽礼拝の動きを軸にポーズをひとつひとつ丁寧にいきなり筋力、柔軟性を高め循環機能を増進させます。パワーヨガを始めたい方、ヨガの動きを発展させたい方にお勧めです。