

年末年始

CALDO TOTSUKA

SPECIAL LESSON SCHEDULE

2025.12/27(SAT)~2026.1/5(MON)

12/27(土)	12/28(日)	12/29(月) 1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)
特別プログラム 9:00~19:30 9:30~12:00 太陽礼拝108回 イベント (常温) Fujio ※有料 ※要予約 ※体験不可	特別プログラム 9:00~19:30 9:30~10:30 朝のパワーヨガ ★★★ IZUMI 11:00~12:00 代謝アップフローヨガ ★★ IZUMI スタジオ開放 12:00~12:30 13:00~14:00 美姿勢ヨガ ★★ maya 14:30~15:30 骨盤リラックスヨガ ★ maya スタジオ開放 15:30~15:45 16:15~17:15 BODYART Classic ★★ 野村 真紀 17:45~18:45 やさしい月礼拝 ★ 野村 真紀 スタジオ開放 18:45~19:00	12/29(月) 1/3(土)	通常営業 9:00~19:30	特別プログラム 10:00~22:00 10:30~11:30 リラックス& ゆるやかデトックスヨガ ★ mayu スタジオ開放 11:30~12:00 12:30~13:30 グランディング& リフトアップフローヨガ ★★★ 相田 千也子 14:00~15:00 アロマリラックスヨガ ★ 相田 千也子 スタジオ開放 15:00~15:15 15:45~16:45 リンパリフレッシュヨガ ★★★ maya スタジオ開放 16:45~17:15 17:45~18:30 整えヨガ ★ hiro 19:00~20:00 代謝アップフローヨガ ★★★ hiro 20:30~21:30 むくみスッキリヨガ ★ Eimi
12:45~13:45 オリエンタルアジャストメント ★★(ゆるホット) MIDORI				
14:15~15:15 冬の陰ヨガ ★ MIDORI スタジオ開放 15:15~15:30				
16:00~17:00 スリムアップヨガ ★★ しづか				
17:30~18:30 アロマごろ寝ヨガ ★ しづか スタジオ開放 18:30~19:00				
★...初級 ★★...中級 ★★★...上級	★は強度、難度を示します。			
<p>【ご利用に際しての注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆レッスン整理券は、レッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布しております。 ◆スタジオへはバスタオル、フェイスタオル、整理券、お飲み物をお持ちください。 ◆プラチナ会員以外のレッスンの参加は1日1本となります。※有料イベントを除く ◆館内での写真撮影及びスタジオへの携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。 ◆デイタイム会員様は時間外利用料1,980円(税込)でご利用いただけます。 <p>但し、1/5(月)は通常通りご利用いただけます。</p>				
<p>日 曜 日 通 常 営 業</p> <p>休 館 日</p> <p>良いお年 お迎えください</p> <p>：アロマ使用</p>				



：アロマ使用

2025-2026年 年末年始特別レッスン内容

クラス名	強度	クラス内容
12/27(土)		
108回 太陽礼拝	常温 有料!	太陽礼拝には“1日の始まりに太陽へ挨拶し、太陽の恵みに感謝する”という意味が込められています。太陽礼拝108回の「108」は煩悩の数と同じであり、太陽礼拝を108回繰り返すことで煩悩をひとつずつ消し、身も心も浄化されるようなスッキリとした感覚を感じましょう！1年の締めくくりとして是非ご参加下さい！
オリエンタルアジャストメント	ゆるホット ★★	タイ古式マッサージとヨガを融合させたメソッド。自身の身体を使い圧迫をかけ筋膜リリースを行ったり、ヨガのポーズでストレッチをしながら身体の機能改善をしていきます。最後に立位のチャレンジポーズにも挑戦します！
冬の陰ヨガ	★	冬にアプローチをしたい腎・膀胱經（主にパックライン全体と足の内側から体幹部のあたり）に刺激を入れ、寒い時期に起こりやすい不調改善につなげていきます。1つのポーズを長めにキープしていくので、深いリラックス効果も期待できます。
スリムアップヨガ	★★	体幹を強化するバランス系のポーズと、気になるお腹周りや下半身をしっかりと鍛える動きにより、むくみ解消と引き締め効果を高めます。
アロマごろ寝ヨガ	★	アロマの香りと共にゆったりとした易しい動きで、温かさを身体の奥まで浸透させながら心身を心地良く緩める癒しの一時をお楽しみ下さい。使用アロマ：イランイラン・パインスコット

12/28(日)		
朝のパワーヨガ	★★★	ダイナミックな動きで体幹を強化し朝の体を目覚めさせていきます。ヨガのポーズで身体の柔軟性も向上させて新しい年を迎えましょう♪
代謝アップフローヨガ	★★	呼吸に合わせてポーズをつなげて代謝を上げていきましょう。細胞の新陳代謝のアップや免疫力のアップも期待出来ます！
美姿勢ヨガ	★★	美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えるポーズを中心に進めていきます。身体をほぐすことと筋肉へアプローチすることで正しい姿勢へと導きます！
骨盤リラックスヨガ	★	骨盤まわりのストレッチや骨盤周りを調整するポーズを行い、骨盤の歪みからくる腰痛などの不調を和らげます。
BODYART Classic	★★	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のエクササイズです。身体をパートに分けて動かすのではなく、運動性を意識しながら全身（全部＝すべて）を使い動かすことで、身体本来の機能を高めていきます。呼吸に意識を向けてゆっくりと動いていきます！
やさしい月礼拝	★	月礼拝の基本的なポーズをゆっくりと流れるように行います。

1/5(月)		
リラックス&ゆるやかデトックスヨガ	★	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。
グランディング&リフトアップフローヨガ	★★	呼吸を大切にしながら流れるように動きつつ地に足をつけて新年の目標に向かってご自身を成長させたい方向けのヨガです。
アロマリラックスヨガ	★	年末年始に疲れた身体をアロマトリラックスポーズでリセットしましょう。使用アロマ：ゼラニウム・ペパーミント
リンパリフレッシュヨガ	★★	心地よく身体を動かすことで心身をリフレッシュし疲労回復につなげます。またポーズやマッサージでリンパの流れを良くすることで冷えや肩こりなどの不調を改善していきましょう！
整えヨガ	★	新年の始まりに先ずは、身体の巡りをゆっくりと整えていきましょう。
代謝アップフローヨガ	★★	年末年始で重くなった身体を満遍なく動かしてスッキリと！呼吸に合わせてポーズをつなげて代謝を上げていきましょう。
むくみスッキリヨガ	★	デトックス効果のあるポーズやストレッチで末端や芯から温まってたくさん汗も流していきましょう！

