

GW special program


	4/29 Wed	4/30 Thu	5/1 Fri	5/2 Sat	5/3 Sun	5/4 Mon	5/5 Tue	5/6 Wed		
	祝日営業 9:30~19:00	休館日	通常営業 9:30~21:30	通常営業 9:30~20:00	祝日営業 9:30~19:00	祝日営業 9:30~19:00	休館日	祝日営業 9:30~19:00		
10:00	10:00 - 11:00 サークルヨガ IZUMI★	休 館 日	10:00 - 11:00 アロマ ビューティーヨガ Noriko★	10:00 - 11:00 ビギナーヨガ Kumi★	10:00 - 11:00 スリムアップヨガ しずか★★	10:00 - 11:00 ベーシックヨガ JURI★★	休 館 日	10:00 - 11:00 骨盤から肩甲骨 をほぐすヨガ IZUMI★		
11:00										
12:00	11:30 - 12:30 体をほぐし柔軟性 アップフローヨガ IZUMI★★			11:30 - 12:30 デトックスヨガ Noriko★★	11:30 - 12:30 フローヨガ Kumi★★	11:30 - 12:30 ごろ寝ヨガ しずか★		11:30 - 12:30 オープンハート ビューティーヨガ ～巡りと輝き～ JURI★		11:30 - 12:30 コアトレヨガ IZUMI★★
13:00	12:30-13:00 リラックスタイム			12:30-13:00 リラックスタイム	12:30-13:00 リラックスタイム	12:30-13:00 リラックスタイム				12:30-13:00 リラックスタイム
14:00	13:30 - 14:30 アロマ ビューティーヨガ Noriko★			13:30 - 14:30 ベーシックヨガ JURI ★★	13:30 - 14:30 ビューティーヨガ IZUMI★	13:30 - 14:30 アロマデトックス ヨガ 村井美月★★		13:00 - 14:00 デトックスフロー ヨガ Sayaka★★		13:30 - 14:30 ビューティー ヨガ TOMOKO★
15:00	14:30-15:00 リラックスタイム			14:30-15:00 リラックスタイム				14:30 - 15:30 アロマリラックス ヨガ Sayaka★		
16:00	15:30 - 16:30 リフレッシュ フローヨガ TOMOKO★★			15:30 - 16:30 リラックス ヨガ Marie★	15:00 - 16:00 パワーヨガ IZUMI ★★★	15:00 - 16:00 お腹スペシャル! ピラティス 上村初美★★		15:30-17:00 リラックスタイム		15:30 - 16:30 エナジーフロー ヨガ TOMOKO★★
17:00	16:30-17:00 リラックスタイム			16:30-17:30 リラックスタイム	16:30 - 17:30 ベーシックヨガ JURI★★	16:00-17:00 リラックスタイム				16:30-17:00 リラックスタイム
18:00	17:30 - 18:30 リラックスヨガ TOMOKO★				17:30-18:00 リラックスタイム	17:30 - 18:30 笑いの アイエイジング ヨガ 彩翔佑希★		17:30 - 18:30 ボディメイクヨガ& ボディメイクピラティス IZUMI★★★		17:30 - 18:30 リラックスヨガ Sayaka★
19:00				18:30 - 19:30 やさしいデトック スヨガ Meeeee★	18:30 - 19:30 リラックスヨガ Asami★					
20:00										
21:00			20:00 - 21:00 ベーシックヨガ Meeeee★★							



強度★ 強度★★ 強度★★★

【ご利用に際しての注意】

- ◆スタジオへのご入室は、レッスン開始の15分前からとさせていただきます。
- ◆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。
- ◆スタジオへのお持物はバスタオル、フェイスタオル、整理券、お水(500ml以上)をお持ちください。
- ◆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。

22:00  のついているレッスンは特別プログラムとなります。
レッスン内容・時間にお気を付けてください。

CALDO 平塚店 プログラム紹介

クラス名	強度	内容
ベーシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランスよく、全身を動かしていくプログラム。基本の動きが中心なので初心者はもちろん、中・上級者でも基本の確認をしたときにオススメです。
ビギナーヨガ	★	初心者がヨガに親しめるように一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にを行うプログラムです。基本的な呼吸法やヨガの中で強度の低いポーズが中心です。
サークルヨガ	★	サークルという道具を用いてレッスンをを行います。バランスをとることで体幹強化、後屈やストレッチを深めることもでき、普段と違う楽しさのあるプログラムです。
アロマ ビューティーヨガ	★	アロマの香りを楽しみながらリラックスとバランスの調和を目指します。鼻の通りを良くするミントと抗酸化作用のあるローズマリーを使用します。
リラクソヨガ	★	家事や育児、仕事、人間関係などストレスが溜まりやすい環境から少し離れ、心を穏やかにする呼吸法やポーズで深いリラックス効果を得られるプログラムです。
フローヨガ	★★	ポーズからポーズへ流れるように進むプログラム。じっくりポーズをとるよりもリズムに合わせて身体を動かす楽しさも味わえます。
デトックスヨガ	★	身体に溜まった不要なものを取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れたプログラム。血液やリンパの流れを促し冷えやむくみの解消にも効果的です。
やさしい デトックスヨガ	★	デコルテや足の付け根、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行うプログラム。気持ちよく動き、身体の滞りも解消していきましょう。
ビューティーヨガ	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果やホルモンバランスの安定、美肌効果・たるみの解消、さまざまな角度からボディケアを目的としたプログラムです。
コアトレヨガ	★★	インナーマッスルをつかうポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地よく身体を動かしていくプログラム。おなか周りの引き締めや姿勢改善にも効果的です。
パワーヨガ	★★★	運動量が多いアシュタンガヴィンヤサヨガのスタイルをアレンジしたプログラム。発汗量が多く、身体を引き締めるだけではなく、集中力・精神力を高めます。
体をほぐし柔軟性 アップフローヨガ	★★	呼吸のペースでポーズをつなげて動きます。背中や肩周りの凝り改善、心地よく伸びてしなやかな体を作りましょう♪
リフレッシュ フローヨガ	★★	季節の変わり目は、自律神経の乱れや気分の波、むくみなどを感じやすい時期。このクラスでは、呼吸・ねじり・緩める動きを中心に、溜め込んだものを手放しやすい身体へと整えていきます。緩める・ねじる・程よく効かせる動きを呼吸とともに丁寧にしながら、心と身体がすっきり軽くなる心地よい60分。
アロマ デトックスヨガ	★★	アロマの香りを楽しみながら、全身デトックス！
お腹スペシャル！ ピラティス★★	★★	薄衣になる季節、スッキリお腹を目指しましょう！
笑いの アンチエイジングヨガ	★	懐かしい1発ギャグに見えるヨガのポーズを実践！笑い+ヨガで、心・身体・脳が若返るかも！？
デトックスフローヨガ	★★	ツイストのポーズや、体幹を使うポーズを中心に呼吸に合わせて動いていくクラスです。
ボディメイクヨガ& ボディメイクピラティス	★★★	春になりだんだんと薄着になる季節が近づいてきました。ピラティスで体の弛みを解消し引き締めて、ヨガでしなやかに全身のシルエットをキレイに整えていきましょう！
アロマ リラクソヨガ	★	アロマを使用しています。(使用アロマは別途スケジュールでご確認ください) 家事や育児、仕事、人間関係などストレスが溜まりやすい環境から少し離れ、心を穏やかにする呼吸法やポーズで深いリラックス効果を得られるプログラムです。
骨盤から肩甲骨を ほぐすヨガ	★	骨盤まわりをほぐし緩めることで体の力みを解放し、更にホルモンバランスが整いやすくなる効果があるといわれています。 鼠蹊部のリンパ節を刺激しながらリンパの流れも促進して日々の疲れをリセットしましょう♪
スリムアップヨガ	★★	お腹周りや二の腕、下半身を引き締める効果の高い動きを行いながら、むくみも解消します。 スッキリとしたボディラインを目指しましょう。
ごろ寝ヨガ	★	ゆったりとした易しい動きで全身をほぐし、寝転がりながら温かさを全身に浸透させます。 心身を気持ちよく緩める癒しの一時をお楽しみ下さい。
エナジー フローヨガ	★★	こちらのフローヨガでは流れるような動きに呼吸も合わせながら、カラダをダイナミックに動かしていきます。 筋力アップや集中力・バランス力の向上にとっても効果的です！代謝もあがるので、カラダを引き締めたい方にもおすすめです。
オープンハート ビューティーヨガ ～巡りと輝き～	★	胸や肩回りをやさしくひらき、呼吸を深めながら、股関節にもアプローチして全身の巡りを高めていきます。 内側から整い、軽やかで満たされた状態へ。 祝日にぴったりの、自分を満たすご褒美時間をお過ごしください。