

CALDO南行徳店 HOTスタジオプログラム紹介

クラス名	強度	クラス内容
ビギナーヨガ	★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。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正しいながら、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。
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。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
やさしいデトックスヨガ	★	デコルテや脚の付け根、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。
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。
リラククスヨガ	★	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、深いリラククス効果を得られるプログラムです。
アロマリラククスヨガ	★	アロマの香りの中で呼吸を整え、心と身体をリラックスしていくクラスです。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、深いリラククス効果を得られるプログラムです。
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いきたいと思います。
ストレッチングヨガ	★	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さを改善する効果が期待できます。
陰ヨガ	★	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラククス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方もおすすすめです。
ベーシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。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、中級者・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。
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。
デトックスヨガ	★★	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。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。
やさしいパワーヨガ	★★	パワーヨガクラスについていけるか不安初心者向けのヨガから少し発展させたい！パワーヨガを体験してみたい！という方におすすめ。
ボディメイクヨガ	★★	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ポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。
コアトレヨガ	★★	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よ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。
姿勢改善ヨガ	★★	ヨガのポーズを通じて体をほぐし、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ことで、正しい姿勢へと導くプログラムです。
肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。
骨盤コンディショニングヨガ	★★	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。
ボディコンディショニングヨガ	★★	ヨガのポーズを用いて、体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。呼吸とともに体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。
シェイプアップヨガ	★★★	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
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パワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。
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(サンサルテーション)のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
ビギナーピラティス	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
ピラティス	★★	体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。

CALDO南行徳店 ゴールデンウィーク プログラム内容紹介

クラス名	強度	クラス内容
4月29日 (水)	ダイエットフローヨガ	★★ ウエストのくびれ、美脚美尻、二の腕、背中など気になるパーツに働きかけ美ボディを目指すクラスです。
	プランクヨガ	★★ プランクの動作を多く取り入れ、体幹を強化しながら脂肪燃焼していくクラスです。全身を引き締めながら強い精神力も手に入れていきましょう！
	やさしいフローヨガ	★ 全身を大きく動かしながら代謝アップに繋がります。無理のない範囲でチャレンジポーズも取り入れていきましょう！
	リンパフローヨガ	★ 呼吸に合わせて流れるようにポーズをとリ、筋肉の収縮とストレッチで全身のリンパ液と血液の循環を促進するヨガです。むくみ解消、冷え性改善、デトックス効果、高いリラククス効果が期待できます。
	骨盤調整ヨガ	★★ 股関節周りのストレッチ、骨盤の開閉運動、腹筋・背筋などのポーズを呼吸に合わせて行い、血流改善、腰痛解消、ヒップアップ、姿勢改善、リラククス効果が期待できます
5月2日 (土)	アロマ リンパマッサージヨガ	★ リンパ節にアプローチをして、老廃物を外へと流れやすい状態へと導いていくクラスです。
	美腹筋 ヨガ	★★ 強い体幹、薄く割れたお腹、しなやかな身体をつくりませんか？
	星空ビューティーヨガ	★ 星空の下、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。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
5月3日 (日)	プラネタリウムリラククスヨガ	★ プラネタリウムの星空の下で家事や育児、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、深いリラククス効果を得られるプログラムです。
	エネルギーチャージヨガ	★★ 体と心のコンディションを整えることで、心身共に心地よく目覚めることができ、代謝も上がっていきます。一日を気持ちよく前向きにスタートしましょう！
	寝たまま整えるアロマヨガ	★ アロマの香りに癒されながら、調整効果の高いポーズで身体をゆるめ、整えるクラスです。寝たままのポーズばかりなので、日頃の疲れを取りたい方もぜひ。
	体内リズムを整えるヨガ	★ 連休中に乱れがちな体内リズムを、呼吸と穏やかな動きで整えていきます。リフレッシュしたい方や、休み明けに向けて体調を整えたい方におすすめのクラスです。
	全身バランスヨガ	★★★ バランスポーズを多く取り入れながら、体幹や下半身をバランスよく使い、安定感のある体づくりを行います。連休中の運動不足解消や、体をしっかり動かしたい方にもおすすめのクラスです。
5月4日 (月)	美軸ビギナーヨガ	★ 軸を意識してベーシックなポーズを丁寧に深めます。慣れている方も改めて体の正しい使い方を確認して効果を体感しましょう！
	美腹筋ヨガ	★★ 呼吸とともに腹部を意識したヨガのポーズで体を動かしウエスト周辺の脂肪燃焼と筋肉アップを目指します！
	しなやかクレンズヨガ	★ デトックス(解毒)と身体の調整を目的とした、呼吸法とポーズを組み合わせることで、内臓機能を整え、全身の軽快感や心身のデトックスを目指します。
5月6日 (水)	Beat Shape	★★ リズムに合わせて激しい運動を行う、脂肪燃焼と心肺機能向上を目的としたアクティブなシェイプアップ系プログラムです。音楽と運動を融合し、楽しみながら効率的に身体を引き締めるカルドのクラスです。
	ごろ寝ヨガ	★ ごろ寝ヨガ(寝ながらできるヨガ)は、仰向けやうつ伏せの姿勢で、腰、足、股関節などの大きな筋肉を無理なくほぐすレッスンです。心身のリラククスと血流改善、疲労回復を目的として行われます
	呼吸に寄り添うやさしいヨガ	★ 呼吸に意識を向けながら、やさしいヨガのポーズをゆっくりと丁寧にいきます。ヨガを始めたばかりの方、休日に頑張りすぎず心身を休めたい方にぴったりのクラスです。
5月6日 (水)	ダイエットフローヨガ	★★ 心地よい呼吸とともにポーズをつなげていく「フローヨガ」で、楽しく脂肪燃焼しませんか。全身をバランスよく動かし、代謝UP&引き締まった体へ導きます。初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。
	スタートアップヨガ	★★ ヨガが初めての方や、久しぶりに体を動かす方におすすめのクラスです。基本のポーズと呼吸法を丁寧に正しい、無理なく動いていきます。