

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	★	初心者の方が馴染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を行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができます。ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
ビュートイーヨガ	★	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	★	デコルテや足の付け根、ひざ裏といったリンパの滞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。
リラックスヨガ	★	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、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
アロマリラックスヨガ	★	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、深いリラッ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、リラッ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へのおすすめです。
ベシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかりと全身を動かしていくプログラムです。動き方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きを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ます。
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。溜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促していきます。
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も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（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 3周年 プログラム内容紹介

クラス名	強度	クラス内容	
6月16日 (火)	ライフバランスヨガ	★	心と体の不調に大きく関わっているのが自律神経。自律神経が通っている背骨をあらゆる方向に動かし、しなやかな背骨と背骨を作っていくことで、心と体を緩めていきましょう
	太陽礼拝マスターレッスン	★★	太陽礼拝を基本からお伝えします。太陽礼拝はヨガの基本となる動きで構成されています。ひとつひとつの動きを分解してお伝えします。
	前向きになれるベシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランスよく行いながら、呼吸と共に心と体を整えていくクラスです。適度な運動量で全身を動かし、終わったあとはスッキリと前向きな気持ちへと導きます。日頃の疲れやモヤモヤをリセットしたい方にもおすすめです。
6月17日 (水)	キャンドルナイト月礼拝	★	一日のリセットに月礼拝をおこなうことで、心地よい睡眠と目覚めが期待できます。キャンドルに癒されながらショートも瞑想も行います。
	桃尻メイクヨガトレ	★★	リズムよく体を動かし理想のヒップラインを手に入れるクラスです。お尻だけでなく下半身強化を叶えたい方にも入れていきましょう！
	月灯りリセットヨガ	★★	キャンドルの温かな光が導く癒しの空間の中で心身の緊張をほぐし、疲労回復やストレス解消を目的としたヨガです。深い呼吸とともにポーズを行うことで、血液やリンパの流れを改善し、気分転換や自律神経のバランスを整える効果が期待できます。
	癒やしのヨガ☆ 自分と向き合う時間☆	★	呼吸を大切に、座位が中心となるクラス構成です。
	心地よいひとときヨガ	★	日常の忙しさを忘れ、呼吸とポーズを通じて心身をリラックスさせ、心地よい空間と自分自身とつながる時間を重視するレッスンです。無理なく身体を緩め、ポーズを深めることで、疲労回復やストレス解消、深い睡眠を目指します。
6月18日 (木)	内臓活性化デトックスヨガ	★★	内臓の働きを高めて老廃物を排出するレッスン、内臓機能を活性化させ、血液やリンパの循環を促すことで、便秘解消、むくみ・冷えの改善、代謝アップを目指す内容です。
	アロマめぐりヨガ	★	アロマの香りの中「めぐりヨガ」は、全身の血液やリンパの滞りを解消し、老廃物の排出(デトックス)を促すことを目的としたヨガのクラスです。ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせて、冷え性やむくみの改善、滞りの解消を目指します。
	モーニングヨガピラ	★	朝の固まった身体をヨガで緩めながらウォーミングアップしたあとに、スモールボールを使いながらしっかりと効かずピラティスで全身を整えていきます。初心者から上級者までマイペースにご参加いただけます。ヨガとピラティスの相乗効果を体感したい方におすすめのレッスンです。
	サウンドフローヴィンヤサ	★★	ゆったりと流れるようなメロウな音楽のリズムに乗って、呼吸と動きを連動したフローの中にとんとん没入していきます。音楽の力を借りて自然に集中力が高まり呼吸も深くなり、しっかりと動いて発汗も促される爽快感が味わえるレッスンです。動きながらも心身の疲労回復効果が実感できます。
	ゼロからヨガ	★	ヨガが全くの未経験、あるいは体が硬くて不安という初心者の方でも、基礎の基礎からヨガの基本と知識を行っていく安心して参加の出来るクラスです。
6月19日 (金)	美ライン・ヨガ	★★	美しいしなやかなS字ライン(背骨の自然なカーブ)を整え、女性らしい身体の曲線美を作るためのヨガレッスン 主に「身体をほぐす・歪みを整える」「体幹(インナーマッスル)を強化する」「呼吸で肋骨を引き締める」の3つを整えます
	クレンジングフローヨガ	★★	胃腸のストレッチとツイストに焦点を当て、消化を促進し、体幹を刺激し、心を落ち着かせ不要なものを手放していくクラス
	グラウディングヨガ	★★	春になり環境の変化などで身体も心も安定しない時期かと思えます。地面をしっかりと捉えて土台の安定を作っていきます！
	yoga nidra	★	nidraとはサンスクリット語で眠りを意味します。前半はゆったりと身体をゆるめ、後半はシャバーサナの状態で私のインストラクトを聞きながらまどろみの時間を楽しんで下さい。
	ストレス発散！ ベシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をベースに、全身をしっかりと動かしていくプログラムです。呼吸に合わせて全身を動かすことで、日常に溜まったストレスや疲れをスッキリ発散していきます。
6月20日 (土)	肩こり解消ヨガ	★	滞りがちな肩周りがほぐせるよう動いていきます。肩周りを動かす事で代謝が良くなり、いつもより汗も沢山出ます。スッキリ体が軽くなった感覚味わっていきましょう
	センター&バランスヨガ	★★～★★★	ポーズの形よりもバランスを探るプロセスや心地よさを大切に「できている私」だけでなく「できない私」も、そのまま受け入れるクラスです。
	ミラクルリリース陰ヨガ withスーパースポール	★	スーパースポールを使ってツボを刺激したり、マッサージをしながらゆったりと自重や重さに、委ねて力を抜いていく陰ヨガです。深いリラックスと充足感にも包まれる究極のリラクゼーションをご堪能ください。
	アロマ スローフローヨガ	★	ヨガのポーズと呼吸法をゆったりと流れるように行い、気持ちのよい日ははじまり♪
	夏も目前！ ヨガ ピラ ボディメイク	★★	あっという間に、夏はそこまで来てる！！もう一押し！気になるところにアプローチ！
6月21日 (日)	～夏に向けての身体づくり コアトレヨガ★～Aroma ver.～	★★	しっかりと動いて、夏までに引き締まった身体をめざしましょう
	星空ビュートイーヨガ ~Aroma ver.~	★	祝日だけのアロマとプラネタリウムのコンビネーションクラスです。いつもと違う雰囲気の中でヨガを楽しみましょう
	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、無理なく動いていきます。
6月22日 (月)	ポジティブ フローヨガ	★★	音楽に合わせて動きながらも、自律神経を整えることを目的とするフローヨガです。適度に動くことで交感神経が活発に！呼吸に目を向けながら、血流を巡らせてポジティブな日を始めましょう！
	星に包まれる リラックスヨガ	★	プラネタリウムの星空に包まれながら癒しの空間で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高めて行きましょう
	ゆるゆるほぐしフロー	★	いつも頑張っているご自身をゆるめ、休ませていく時間。「フローヨガ=きつい」そんなイメージを手放す、がんばらないフロークラスです。フローの途中にほぐしの時間もたっぷり取り入れるので、初心者の方も安心してご参加いただけます。※立位なし(すべて床で行います)
	オープンハートヨガ	★★★	胸まわりをひらく動きをたっぷり取り入れ、前向きなカラダとココロをつくるヨガクラスです。呼吸も自然と深まり、代謝アップにも効果的です。
6月22日 (月)	骨盤ストレッチヨガ	★	股関節周りにアプローチしながら、骨盤周りを整えながら自律神経も整えやすくするクラス
	骨盤底筋トレーニングヨガ	★★	女性の人生に大きく影響する骨盤底筋。普段は意識しづらい筋肉ですが、私たちの心も体も支えてくれている筋肉です。様々なライフステージで変化する女性の体は骨盤底筋が衰えると姿勢が崩れ不調に、骨盤底筋を整えることが大切です。骨盤底筋トレーニングヨガで心も体も整えていきましょう。
	美循環(びじゅんかん)リンパケア	★★	血液とリンパの流れを解消し、全身の「巡り」を整えることで、くすみやむくみ、肌荒れなどの肌悩みを解消し、健康的な肌と身体を目指すケア方法です。
	初心者さんも挑戦！ ベシックヨガ ミラクルリリース陰ヨガ withスーパースポール	★★ ★	基本のポーズと呼吸法をバランスよく行い、丁寧に進めていきます。ヨガ初心者の方や慣れていない方でも安心してご参加いただけるプログラムです。チャレンジポーズにも挑戦しながら、無理なく心地よく身体を動かしましょう。スーパースポールを使ってツボを刺激したり、マッサージをしながらゆったりと自重や重さに、委ねて力を抜いていく陰ヨガです。深いリラックスと充足感にも包まれる究極のリラクゼーションをご堪能ください。