

CALDO南行徳 シルバーウィーク プログラム内容紹介

	クラス名	強度	クラス内容
9月21日 (月)	秋バテ解消！ アロマ代謝アップヨガ	★★	秋の寒暖差や夏の疲れによる「秋バテ」を和らげ、代謝をスムーズに高めていきます。 血行を促進し、内臓の動きを活性化させることで、冷えやすい秋のカラダを内側から温めて、 一緒に汗をたくさん流しましょう アロマ使用
	アロマ疲労回復ヨガ ～セルフマッサージ～	★	セルフマッサージと深部を心地よく伸ばすポーズを組み合わせておこないます。 リンパの流れを整えて老廃物の排出を促し、筋肉の緊張を緩めることで、日頃の疲れをスッキリ解消していきましょう アロマ使用
	心身リセットヨガ	★★	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、しなやかな背中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
	はじめてのヨガ	★	ヨガの基本となる呼吸法や姿勢(アライメント)を一つひとつ丁寧に確認しながら進めていく、 初心者向けのクラスです。無理のないペースで身体をほぐし、基本的なポーズをゆっくり習得していきます。 呼吸と身体をつなげる心地よさを感じながら、心身をリフレッシュしていきましょう。
	健やかリカバリー	★	専用のリカバリーボールなどを使用して全身の緊張をほぐし、疲労回復を目指すプログラムです。 リカバリーボール必須 プラチナ・プレミアム会員 レンタル無料(先着9名様) 販売1個 1,100円 レンタル330円
9月22日 (火)	ウェイクアップ 目覚めヨガ	★	一日の始まりに呼吸法やポーズにてリフレッシュ系のポーズを用いて 朝のスタートのお手伝いを致します
	代謝アップヨガ	★★	ダイエットに必要な代謝、これを上げることによってリバウンドもしにくい 身体になっていきますので大きな筋肉を積極的に使っていきます
	ご褒美リカバリー	★	専用のリカバリーボールなどを使用して全身の緊張をほぐし、疲労回復を目指すプログラムです。 リカバリーボール必須 プラチナ・プレミアム会員 レンタル無料(先着9名様) 販売1個 1,100円 レンタル330円
	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言い、無理なく動いていきます。
	アロマ デトックスヨガ	★★	カラダ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ます。
9月23日 (水)	夏の疲れを癒す やさしいリセットヨガ	★	呼吸に合わせて全身をやさしくほぐし、肩・首・背中などのこわばりを解消していきます。 最後はリラクゼーションポーズで心身をゆるめ夏の疲れをリセットして、すっきりとした身体へ導きます。
	股関節やわらかヨガ	★	股関節の可動域を広げ全身の代謝をあげるクラスです。むくみや冷え、 腰痛や肩こりも改善して疲れにくい身体を目指しましょう。 ゆるHOT
	滝汗フローヨガ	★★	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を 自然と活性化させ流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。 ゆるHOT
	Beat Shape	★★	アップテンポの音楽に合わせて筋力トレーニングを行っていくクラスです。 筋力トレーニングをすることにより、ボディメイク(引き締まったカッコイイカラダを作り)に効果的) 基礎代謝がよくなることで、太りにくく、普段の生活でも脂肪が燃焼されやすいカラダ作りをしていきましょう。 ※ヨガではありません。
	のんびり緩める ストレッチングヨガ	★	日頃の疲れや身体のこわばりを、ゆっくりとしたストレッチでじっくりほぐしていくヨガ。 呼吸を意識しながら全身を無理なく伸ばしていきます。
	はじめてのヨガ	★	ヨガの基本となる呼吸法や姿勢(アライメント)を一つひとつ丁寧に確認しながら進めていく、 初心者向けのクラスです。無理のないペースで身体をほぐし、基本的なポーズをゆっくり習得していきます。 呼吸と身体をつなげる心地よさを感じながら、心身をリフレッシュしていきましょう。