CALDO南行徳店 11/3・11/23 プログラム内容紹介

	クラス名		強度		クラス内容
11月3日 （祝・火）	アロマスタートアップヨガ ～withリカバリーボール～	8:30～9:30	みお	★★	アロマ使用 アロマの香りとCALDOオリジナルリカバリーボールの心地よい刺激で、心と身体をリフレッシュしましょう！ 初心者の方や久しぶりにヨガを受ける方にピッタリなクラスです。 基本のポーズと呼吸法を丁寧に行いながら、全身を動かしていきます。 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
	太陽礼拝 ～27回チャレンジ～	10:00～11:00	みお	★★	年末の108回太陽礼拝に向けて、1/4の回数で太陽礼拝を行います 108回はチャレンジできない方や太陽礼拝をじっくりと見直したい方におすすめのクラスです！ ゆっくりと丁寧に行うので、初心者の方でも気軽に受けることができます。
	ライフバランスヨガ	12:00～12:45	しのぶ	★	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
	陰陽ヨガ	13:30～14:30	しのぶ	★★	慌ただしく忙しい日常を送る中で、つい忘れがちになる自分の心を取り戻していくレッスンです。 あちこちに行きがちな五感やエネルギーを自分の中心軸であるHOMEに戻してあげることで 本来の安定感と安心が戻ってきます。 呼吸と共に動きながら陰と陽のエネルギーを整えて自分を緩めていくレッスンです。
	アロマ リラックスヨガ	15:30～16:30	まり	★	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。
	星空 ストレッチングヨガ	18:00～19:00	Megumi	★	プラネタリウム使用 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、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

	クラス名		強度		クラス内容
11月23日 （祝・月）	アロマ香る呼吸 ゆったり朝ヨガ	8:30～9:30	まり	★	アロマ使用 アロマの香りを感じながら、深い呼吸とやさしいストレッチを中心に行うクラス。 座位や仰向けのポーズも取り入れ、身体の緊張をゆるめながら、穏やかな朝の時間を過ごします。
	太陽礼拝 マスターレッスン	10:00～11:00	しのぶ	★★	太陽礼拝Aを基本からお伝えします。太陽礼拝A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。
	はじめてのヨガ	11:45～12:45	ひより	★	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。
	Beat Shape	13:30～14:30	まり	★★	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になります。 筋トレをすることによりボディメイク効果、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。
	スタートアップヨガ	15:30～16:30	みお	★★	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行い、無理なく動いていきます。
	アロマ リカバリーボール	18:00～19:00	みお	★	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・プレミアム会員はレンタル無料（先着9名様） 販売1個　1,100円　　レンタル330円