



カルド通信

2026年 3月号



いつもカルド仙台一番町店をご利用いただき、誠にありがとうございます。
このニュースレターでは、オススメのトレーニングメニューやLINEメルマガの再掲、イベントレッスン情報をお届け致します。より魅力的なお店にして参りますので、楽しみにしていただくと幸いです。

Training Menu トレーニング理論

トレーニーならば、トレーニング種目だけではなく最低限の知識も必要です。
今回は、トレーニングを行うことで体に与える影響の根本的な法則3つを紹介致します。

トレーニングは日々コツコツ行るのが大事!

ちなみに、カルド通信1月号で紹介した、
【トレーニングの5原則】覚えていますか(・v・)?
ホームページに掲載しているアーカイブをチェックしてみてくださいね!

オススメ **パーソナルトレーニング 45分 (5,775円)**
この機会に、トレーニング習慣を身につけましょう!

【トレーニング3原理】

- 1.過負荷(オーバーロード)の原理**
日常動作以上の負荷(重さ、回数、強度)をかけないと機能は向上しません。
- 2.特異性の原理**
鍛えた機能や部位にのみ効果が現れます。
例:脚を鍛えても腕は強くならない
- 3.可逆性の原理**
トレーニングをやめると、効果は徐々に失われ、元の状態に戻ります。



LINE Newsletter

毎月⑥の付く日に、LINEにて、お役立ち情報を配信中!

ホームページには、カルド通信のアーカイブも掲載しております。ぜひご覧くださいませ。

メンタルパフォーマンス
1/3

最近大事にされているのは、
テニスの練習ですか。選手気分が口から溢れ、
距離が近づくと手が震りますか?
「風(なま)」の攻撃
「ストレスの正体は「選択」
私たちが選んだ理由は、実は「選択ミス」より
選んで後悔が多いです。

構構が、正しいか分からない、
決め手がない、決め手がない、決め手がない
⇒脳が勝手に動いて、知らないうちに消耗

メンタルパフォーマンスを整えるポイント
2/3

メンタルパフォーマンスを整えるポイントは
「選択ミス」より感情の振れ幅を小さくすること

ホットヨガは実は、
● 何をやるか考えなくていい
● 流れを委ねられる
● 呼吸に意識が張りやすい
⇒ 脳を解放して感情を
特に大事なものは
● 正しい時間と「正(ま)」を要約の
● 音回(100%)やらうしない
● 今日のはじめ、を遠くで眠らせること

オススメレッスン
3/3

● ビギナーヨガ
● リラククスヨガ
● やさしいフローヨガ

レッスン後は必ず切り替えます。
あえて30秒だけ何もしていない時間を
それだけで「風」の状態を日常に持ち帰ります
自分の心で大事に過ごしましょう

立春 季節の切り替わりの日
1/3

二十四節気の「立春」を迎え、
暦の上では春が始まりました。

冬から春へ、
エネルギーが切り替わる節目のタイミングです。

この時期は「気持ちが変わる」日、
及対に、「なんとなくソワソワし、
不安定になりやすい」と、
心身の揺らぎが出やすいのも特徴です。

せんな日におすすのポイント
2/3

● 小さな「整え」を意識する
● 睡眠やお家の掃除、肌の上を整える
● 呼吸を深くする時間を1分づつ
● 今日のレッスンで
「これだけは丁寧にやる」を決める

立春は「何かを始める日」の日ではなく、
習いごとや準備を整える日です

オススメレッスン
3/3

● やさしいフローヨガ
● やさしいデトックスヨガ
● ページックヨガ

内側の流れも、
やさしく切り替えていきましょう

花粉症に時期に!
1/3

鼻詰まりに効くツボをおすすめのヨガポーズ

白濁
目のまっぺんにある
つぶです。
「目のまっぺん」
という白濁は、
身体の様々な不調に効く
万能のつぶと噂されます。

鼻水・鼻づまり・目のかゆみに効くツボ
2/3

～鼻水・鼻づまり・目のかゆみに効くツボ～
眉間の中央にある
少しくぼんでいる箇所。
迎香
左右の小鼻のすぐ横にある、
くぼんでいる箇所。
どのツボもやさしく指で押すように
していきましょう。
自分自身の気持ちのよいペースで

ジャンジャンカーサ
3/3

(フマのポーズ)

① 正面になり膝を床につけ、
両手を顔の横につく
② お尻を持ち上げて膝頭を床につく
③ 足の付け根の下に膝が来る位置まで
お尻を持ち上げる
④ 足全体を床を押して下半身を安定させる

アーカイブ

LINE

Instagram

Event Lesson 祝日プログラム・有料レッスン

春分という、陰と陽が調和する特別な日。
冬のあいだ内側に抱えていたものをほだき、心と体をやさしく春へと衣替え
していきます。
新しい巡りにそっと寄り添う時間です。皆様のご参加、お待ちしております!

Naomiインストラクター紹介



- 全米ヨガアライアンス RYT500取得
- 中医養生ヨガ®
- 中医養生ヨガ® 陰ヨガTT修了

中医学の養生の智慧をもとに、呼吸とともに心と体の巡りを整えるヨガをお伝えしています。

予約フォーム



開催日時	2026年3月20日(金・祝) 10:00~11:30
プログラム	春の養生ヨガ ～巡りをととのえる、心と体の衣替え～
インストラクター	Naomi
参加費	1,100円 ※時間外利用の場合、別途500円
定員	25名 (要予約)
場所	アクティブスタジオ