



カルド通信

2026年 4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 効果を知ろう!!! 自宅でもできるトレーニングメニュー

1.プッシュアップ

▶胸・肩前・二の腕・体幹

- ①自体重でプレス運動の基本的筋活動をほぼ再現できます。
- ②体幹安定と心拍数上昇による心血管系の改善が見込めます。

2.スクワット

▶太もも・お尻

- ①反復性負荷により筋力増強・骨密度上昇が見込めます。
- ②大筋群刺激は成長ホルモン分泌を促進し、間接的に上半身成長も促します。

3.プランク

▶体幹

- ①背骨を守る抗伸展能力を高め、腰部障害の予防に有効です。
- ②体幹を安定させると、他の全種目のパフォーマンスが向上します。

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!

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。各公式リンクはこちら

LINEメルマガ
1/3

体の中の消化の力「アグニ」

「痩せる」というと食事量を減らすことがイメージがちですが、ヨガやアーユルヴェーダの考え方は、「どれだけ食べるか」より「どう消化するか」がとても大切だとされています。

体の中の消化の力は「アグニ(消化の火)」と呼ばれ、この火が弱っていると、良い食事をとっていても体にうまく吸収されません。

LINEメルマガ
1/3

花粉症の時期に! ~パート2~

花粉症は身体が弱いのではなく「敏感すぎる状態」

~花粉症と自律神経~

- ストレス増 ●睡眠の質低下 ●交感神経優位
- 免疫バランスがさらに崩れる

★ホットヨガで、副交感神経優位へ導く「調整」のアプローチを★

LINEメルマガ
1/6

あなたはどのタイプ? ~冷え性~

冷えには4種類あり原因もケア方法も異なります

全体型・四肢末端型・上熱下寒型・内臓型

まずは自分の冷え方を知ることが、改善への近道

ヨガで呼吸を深め、めぐりを整え、日々の小さな習慣を積み重ねることで、変わっていきます。

無理なく続けられるケアから、心地よい温かさを取り戻していきましょう

上熱下寒型タイプ
4/6

気や血のめぐりが遅く、滞った状態で、上半身がのぼせて下半身は冷えるタイプ。

顔がほてりやすく、冷えと気づきにくいので注意が必要。イライラや頭痛、肩こりなどのトラブルも

ケアのポイント

- 血行不良になりやすいので、長時間同じ姿勢を続けない
- 気を静めるために深呼吸をする
- 口が乾いたら顔が熱くても、水分の摂り過ぎや、暑い冷房に注意

メルマガ
2/3

アグニを整えるために、おすすの3つ

- よく噛んでゆっくり食べる
- お腹が空いてから食事をとる
- 食事中はスマホなどを見ず

消化に意識を向けること★

忙しい日ほど食事を流し込みがちですが、「食べる時間も大切にす日」をぜひ設けてみてくださいね

LINEメルマガ
2/3

ホットヨガ環境による嬉しい効果

- 血流促進
- 発汗による循環
- 呼吸量の増加
- 筋肉の緊張緩和

★自律神経・循環機能を整えられ、免疫の暴走を鎮め、土台作りができる★

全体型タイプ
2/6

体内の熱を生み出す力が弱く、代謝が低くなった結果、全身が冷えるタイプ。

食欲や気力が奪われやすく、疲労感や倦怠感を感じることも

ケアのポイント

- 自ら熱を生み出す力が弱く、軽い運動習慣を取り入れる
- 腹巻、レッグウォーマー、スカーフなどを使用し外から冷やさない
- ショウガやネギなどの温性食品(身体を温める性質)を積極的に摂る

内臓型タイプ
5/6

手足は温かいが表面の上の冷えはないが、ストレスなどによる自律神経の乱れで胃腸の不調(下痢、便秘)が現れるタイプ。

お腹を触ると冷たい人が多い

ケアのポイント

- 冷たい飲み物や生野菜を控えて、温かい飲み物や食べ物を積極的に
- 規則正しい生活を送り十分な睡眠をとる
- 腹巻やカイロを使用してお腹を温める

Lesson
3/3

オススメレッスン

- ピギナーヨガ
- やさしいデトックスヨガ
- デトックスヨガ

ヨガの呼吸と同じで、体は落ちついた状態の方がよく動くと言われています。カルドのホットヨガで心身を整えましょう

ヨガのポーズ
3/3

スフィンクスのポーズ

- ・やさしい後屈なので安全に胸を開ける
- ・安定した呼吸リズがでます

ラクダのポーズ

- ・胸郭が広がる
- ・呼吸筋がストレッチできる
- ・身体前面のめぐりが良くなる

★腰を反らないように! 無理な後屈は控えましょう

四肢末端型タイプ
3/6

手足の指先まで血液のめぐりが遅く、手足に冷えを感じるタイプ。

20代に多く、疲労や、無理なダイエットが原因の可能性も。肌荒れ、月経トラブルもおこりがち

ケアのポイント

- 湯船にしっかりと
- 足湯や手湯もおすす
- 筋肉をしっかりと使うことで、めぐりがよくなるので、筋トレを取り入れる

Lesson
6/6

オススメレッスン

- ピギナーヨガ
- やさしいデトックスヨガ
- リラックスヨガ

ホットヨガで、体の内側から暖かさが広がっていくのを感じてみましょう

アーカイブ

LINE

Instagram

Event Lesson 祝日プログラム

4月29日(水・祝)は、祝日プログラムです。詳細は別途掲示しておりますので、ご確認下さいませ。

4月は環境が変わる季節。アクティブスタジオレッスンや、ホットヨガで心と体のバランスを整えて、ブレない自分を! 皆様のご参加、お待ちしております!