



# カルド通信

## 2026年 6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。  
このニューズレターでは、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 インナーマッスルについて知ろう！

インナーマッスルとは、体の深層部に位置し、関節の安定や姿勢の保持、内臓を正しい位置に保つ役割を担う筋肉の総称です。

表面にあるアウターマッスルと異なり、大きな力は生み出しませんが、全身のバランスを支える「体の土台」として重要な役割を担っています！

インナーマッスルはまんべんなくアプローチをするのがベスト！！  
ですが、そのために時間を作るのは、なかなか難しいですよ💧

↓オススメのアプローチポイントはこちら↓

- 身体のデコルテやラインが気になる方は、**腹横筋、多裂筋**を✨
- 下腹部ポッコリお腹の方は、**腸腰筋、骨盤底筋群**を👉
- 疲労回復、姿勢改善等、心身のコンディショニングは、**横隔膜**を❤️

今のご自身の身体が何を求めているのか、どこをどう改善したいのか、課題を明確にすると効率よくトレーニングができますよ！  
今回はトレーニングメニューをご紹介しますので、お楽しみに！！

### 代表的なインナーマッスルはこれ！！

- ①腹横筋 (ふくおうきん)**  
腹筋の最も深い層にあり、内臓を支え、腹圧を高める。
- ②多裂筋 (たれつきん)**  
背骨に沿った筋肉で、背骨を安定させ正しい姿勢を保つ。
- ③腸腰筋 (ちょうようきん)**  
上半身と下半身をつなぐ筋肉で、姿勢維持や足を前に出す動作に深く関わる。
- ④横隔膜 (おうかくまく)**  
呼吸や姿勢の安定に不可欠な筋肉。
- ⑤骨盤底筋群 (こつばんていきんぐん)**  
膀胱・子宮・腸などの臓器を正しい位置に支え、排泄のコントロールや体幹の安定を担う。

### 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。

**LINEメルマガ 1/3**

お顔のたるみ改善！セルフケア

「顔の筋肉を鍛えたら、たるみが改善するの？」  
そんな疑問、聞いたことありませんか？  
実は、**表情筋を鍛え**て動かすことで、  
たるみの予防や、スッキリ感アップが  
期待できます！  
また、肌に優しい植物性のオイルを使用した、  
リンパマッサージもオススメです。

**LINEメルマガ 2/3**

ファンクでしてから、同じ顔の白濁を  
キムン上げるトレーニング

！セットにつき10〜15回を目安に繰り返します。  
たるみ改善が期待できます。  
朝に顔を洗った後、スッと目もスッキリ！  
眠る時もスッキリで、  
朝のメイクも楽に行けるのもオススメです！  
ぜひトライしてみてくださいね！

**LINEメルマガ 3/3**

お顔のリンパマッサージ

①目の周りを優しくマッサージ。  
②目の下を、内側から外側へ優しく動かす。  
③目の周りを優しく動かす。  
④目の周りを優しく動かす。  
⑤フェイスラインを優しく動かす。  
⑥フェイスラインを優しく動かす。  
⑦フェイスラインを優しく動かす。  
⑧フェイスラインを優しく動かす。  
⑨フェイスラインを優しく動かす。  
⑩フェイスラインを優しく動かす。

**LINEメルマガ 1/3**

季節コラム～立夏～

5月初旬は二十四節気の「立夏」  
届く上では夏の始まり  
自然のエネルギーが高まる季節です。  
この時期は身体も「燃らせる力」を  
高めることで、梅雨や夏を快適に過ごす  
準備につながります！

**LINEメルマガ 2/3**

梅雨前におすすめ～フェニのポーズ～

お尻の下を、後ろに倒し、内臓を押し、  
胸を開くことで、呼吸を深めやすくなります。  
1. 床に仰向けになり、片足を曲げ、両手を膝を  
抱えて胸に引き寄せます。  
2. 曲がっている側の外側を、膝と反対の手で持つ。  
3. 両足の裏を床から離すと、膝を内側に倒す。目線は、  
横に伸ばしている手の指先で、反対側も同様。

**LINEメルマガ 3/3**

オススメレッスン

- ピクネーヨガ
- やさしいフローヨガ
- やさしいピラティスヨガ

5月は不調が出やすい季節ですが、  
梅雨に入る前にネットヨガで準備を  
整えて、身体を必ず快適にサポート等

カルド仙台一番町店の各公式リンクはこちら👉

アーカイブ

LINE

Instagram



### Event Lesson

有料レッスン・特別プログラム ※時間外利用の場合、別途、各レッスン毎500円

**開催日時** 2026年6月21日(日)  
9:30～11:00

**プログラム** 夏至の養生ヨガ  
～巡りと心をととのえる～

**インストラクター** Naomi

**参加費** 1,100円(税込)

**定員** 25名(要予約)

**スタジオ** アクティブスタジオ

夏のだるさ、感じていませんか？巡らせて、  
ゆるめて、整う夏至の特別な90分間です。



予約フォーム



**開催日時** 2026年6月28日(日)  
8:00～9:00

**プログラム** 自律神経(巡り)を整えるヨガ  
※ラストにプラネタリウム使用🌟

**インストラクター** kanna

**参加費** 1,100円(税込)

**定員** 60名(要予約)

**スタジオ** HOTスタジオ ★1.5

副交感神経が優位になりやすい梅雨時季。立位や胸を  
開くポーズで自律神経の働きを整え、肩甲骨周りをほ  
くす事で巡りを良くしましょう。



予約フォーム



**開催日時** 2026年6月28日(日)

**プログラム①** 13:30～14:30  
パワーカーディオ

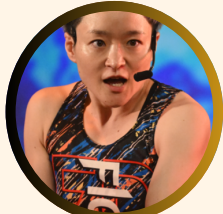
**プログラム②** 15:00～16:00  
ファイドウ

**インストラクター** 楳千里 MT

**参加費** 2,750円(税込) ※各レッスン

**定員** 各25名(要予約)

**スタジオ** アクティブスタジオ



予約フォーム

