

Special Program

CALDO蒲生四丁目店
12/22(月)~12/28(日)
年始は1/4(日)から営業開始!

	12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)		12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)
9:30							
10:00	12/28(日)には、太陽礼拝イベント実施! 年内最後に体を動かし、 気持ちよく新年を迎えましょう!					初心者向け	
10:30	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ HIROMI	10:30-11:30 やさしいパワーヨガ ★★ AKKO	10:00-11:00 背骨リセットヨガ ★★ 歩		10:00-11:00 パワーヨガ ★★★ Samico	10:00-11:00 ゆるっと太陽礼拝 ★ Kako	10:00-11:00 パンチ・キック納め! ボクササイズ★★ YU-RI
11:00					◎アロマ使用		
11:30		◎アロマ使用	11:30-12:30 やさしいフローヨガ ★ Saeko		11:30-12:30 瞑想ヒーリングヨガ ★ Samico	11:30-12:30 ヴィンヤサフロー ヨガ★★★ Kako	11:30-12:30 癒しの星空陰ヨガ ★ YU-RI
12:00	12:00-13:00 ヨガティス ★★ HIROMI	12:00-13:00 静かな解放 リラックスヨガ★ AKKO			アロマ溶岩タイム 12:30~13:30	溶岩タイム 12:30~13:00	溶岩タイム 12:30~13:00
12:30	溶岩タイム 13:00~13:30	アロマ溶岩タイム 13:00~13:30	13:00-14:00 音楽に合わせる シェイプアップヨガ ★★★Saeko			有料レッスン ↓ゆるホット↓	13:30~14:25 太陽礼拝54回 STAFF ※事前予約制
13:00						13:30-14:30 リラックスヨガ ★ みさと	13:30~14:25 太陽礼拝54回 STAFF ※事前予約制
13:30	14:00-15:00 寝転ぶ温活ヨガ ★ 歩	14:00-15:00 ボディ コンディショニングヨガ ★★ 彩花	アロマ溶岩タイム 14:00~15:00		14:00-15:00 ビギナーヨガ ★ もも	アロマ溶岩タイム 14:30~15:30	~10分休憩~
14:00			◎アロマ使用	木曜日は休館日です	溶岩タイム 15:00~15:30		14:35~15:30 太陽礼拝54回 STAFF ※事前予約制
14:30			15:30-16:30 心と体の冬休みヨガ ★ Kako		16:00-17:00 エナジーブースト フローヨガ★★ AKKO	16:00-17:00 代謝UPフローヨガ ★★ Mami	◎アロマ使用
15:00	15:30-16:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ 歩	15:30-16:30 クリスマスパレエ ヨガ★ 真穂			17:30-18:30 ストレッチングヨガ ★ AKKO	◎アロマ使用	↑ゆるホット↑
15:30	アロマ溶岩タイム 16:30~17:45	溶岩タイム 16:30~18:00	アロマ溶岩タイム 16:30~18:00		溶岩タイム 18:30~19:00	17:30-18:30 キャンドルナイトヨガ ★ Mami	17:30-18:30 冷えむくみ改善ヨガ ★★ Natsuki
16:00	◎アロマ使用	18:15-19:00 美ラインヨガ ★ 彩花	18:30-19:15 リズム&フローチャレンジ ヨガ★★ HIROMI		19:30-20:30 スタイルアップヨガ ★★ honami	溶岩タイム 18:30~19:30	溶岩タイム 18:30~19:30
16:30		18:30-19:30 お腹集中! シェイプアップヨガ ★★★歩					
17:00			19:45-20:30 ビギナーピラティス★ HIROMI				
17:30		20:00-21:00 ビューティーヨガ ★ 歩					
18:00	19:30-20:30 フローヨガ ★★ もも		21:00-22:00 デトックスヨガ ★★ 淡川 麻智枝				
18:30		溶岩タイム 21:00~22:00			21:00-22:00 やさしい胃の経絡 ヨガ★ みさと		
19:00	21:00-22:00 冬の循環ヨガ ★ もも						
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

12/28(日)は、太陽礼拝イベントを開催する為、一部レッスン・溶岩タイムの時間変更がありますのでお気をつけください
太陽礼拝に参加される方は、参加料として1,100円(税込)をお支払いいただきます。

54回+54回で計108回太陽礼拝を行います!54回だけの参加も可能ですので、是非ご参加ください^^

*レッスン開始30分前から5分前までにフロントにてチェックインをお願い致します。

5分を過ぎた場合はレッスンを受講頂く事はできません。

*レッスンを途中退出された場合の再入室はご遠慮願います。

*回数越えなど利用可能日以外の来館は時間外利用料1,980円(税込)のお支払いで受講可能です。

特別プログラム
プラネタリウム キャンドル

マルチストア利用について
カルド天六店は12/29(月)まで営業
マンスリー4・7以外の方は、
0円でご利用可能です!

Special Program

今年も残りわずか、

素敵な年末をお過ごしください!:+.

レッスнтаイトル	強度	レッスン内容
12/22(月)		
ヨガティス	★★	ピラティスの強み(インナーマッスルを鍛えて体幹を安定)と ヨガの強み(柔軟性アップと全身を使ったポーズ)で全身のバランスを整えます。
寝転ぶ温活ヨガ	★	マットの上に寝転ぶことで体の広い面積を温め、 ストレッチ効果の高いポーズで年末の疲れた体を緩めます。
美ラインヨガ	★	姿勢・骨盤・体幹を意識した動きを組み合わせ、 しなやかで引き締まった体を目指しましょう+
冬の循環ヨガ	★	冬の冷えて滞りやすい部分の巡りを促し、普段よりも呼吸を意識します。 頑張りすぎず、じわっと内側から温まる感覚を味わいましょう。
12/23(火)		
静かな解放リラックスヨガ	★	今年の疲れをすべて手放し、心身ともにリセットする時間。 穏やかな呼吸法とゆったりしたポーズで、心地よくリラックスしましょう。
クリスマスバレエヨガ	★	年に一度のクリスマスver.のバレエヨガ!クリスマスソングに合わせて 指先まで優雅に楽しく動きます♪初心者大歓迎です♪
お腹集中! シェイプアップヨガ	★★★	ヨガのポーズとお腹周りの筋トレで 引き締まったウエスト・腹部スッキリを目指しましょう!
12/24(水)		
背骨リセットヨガ	★★	様々な方向に背骨を動かし、 日常生活でついた体の癖を整え姿勢改善、メンタルを整えます。
音楽に合わせる シェイプアップヨガ	★★★	一曲の音楽に合わせてエクササイズとヨガポーズを楽しく行っていきます♪
心と体の冬休みヨガ	★	冬の寒さや年末の忙しさで硬くなった体をほぐします。 ほっと一息をつきながら、心と体をゆるめましょう。○
リズム&フローチャレンジヨガ	★★	太陽礼拝をベースに呼吸のリズムと動きの一体感を味わいます。 アクティブなレッスンで集中力もUP!
12/26(金)		
瞑想ヒーリングヨガ	★	1年の疲れをとりのぞき、ご自分に癒しを与えるマインドフルネスヨガです。 プラネタリウムとアロマの香りに癒されましょう。
エナジーブースト フローヨガ	★★	ポジティブなエネルギーを満たして、心身の活性化&強さ、柔軟性を高めます。 新しい年に向けて前向きなエネルギーをチャージしましょう!
スタイルアップヨガ	★★	筋力と柔軟性のバランスを取りながら全身を沢山動かし代謝を高め、 女性らしいしなやかな身体を目指して整え・引き締めていきましょう。
やさしい胃の経絡ヨガ	★	私たちの身体には経絡というエネルギーの通り道があります。 その中でも年末年始食べすぎてしまう【胃】の経絡を伸ばしていきましょう*
12/27(土)		
ゆるっと太陽礼拝	★	初心者の方でも無理なく楽しめる太陽礼拝クラスです。 気持ち良く全身を動かしましょう!
代謝UPフローヨガ	★★	ダイナミックな動きで全身を活性化! 体を芯から温めるので、冷えやむくみの解消にも効果的です。
キャンドルナイトヨガ	★	キャンドルの灯りに癒されるクラス。 年末の忙しさを忘れ、心を落ち着ける時間を過ごしませんか?
12/28(日)		
パンチ・キック納め! ボクササイズ	★★	今年最後の週替わりは「ボクササイズ」!今年のストレス発散は、 ボクササイズで締めましょう!!初めての方も打って!蹴って!楽しんで!
癒しの星空陰ヨガ	★	最後の陰ヨガは通常のクラスよりも深くストレッチ効果を高めてココロとカラダを 解放します!星空の下でリラックスさせて良い年末を迎えましょう+★+
ディープリラックスヨガ	★	瞑想も取り入れていつもより呼吸やポーズを深く行います。 今年最後にゆったりとしたご褒美の時間を一緒に過ごしましょう