

8th anniversary SPECIAL PROGRAM CALDO gamo4choume studio schedule



7/20(月・祝) 耳つぼマッサージ ※予約必須※

たった30分で心も身体もスッキリへご自身のご褒美に ✨この機会に是非♡

| | 通常営業 9:30~20:00 7月18日 土曜日 | 通常営業 9:30~20:00 7月19日 日曜日 | 祝日営業 9:30~20:00 7月20日 月曜日 | 通常営業 10:00~22:30 7月21日 火曜日 | 通常営業 9:30~22:30 7月22日 水曜日 | 通常営業 9:30~22:30 7月24日 金曜日 |
|-------|---|---|--|--|--|---|
| 10:00 | 10:00-11:00 ビューティーヨガ ★ Kako | 10:00-11:00 美活フローヨガ ★★ 安田葉子 | 10:00-11:00 8つの動きで整える 美姿勢ピラティス ★ HIROMI | | 10:00-11:00 姿勢改善ヨガ ★★ 歩 | 10:00-11:00 朝のすっきりアロマヨガ ★ 安田葉子 |
| 10:30 | | | | 10:30-11:30 極浄パワー デトックスヨガ ★★ AKKO | | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | 11:30-12:30 爽快!パワーフローヨガ ★★★ Kako | 11:30-12:30 陰ヨガ ★ YU-RI | 11:30-12:30 アニバーサリー フローヨガ ★★ HIROMI | | 11:30-12:30 脱力リラックスヨガ ★ Saeko | 11:30-12:30 やさしいパワーヨガ ★★ 安田葉子 |
| 12:00 | | | | 12:00-13:00 ビューティーヨガ ★ AKKO | | |
| 12:30 | 12:30-13:00 溶岩タイム | 12:30-13:00 溶岩タイム | 12:30-13:00 溶岩タイム | | | 12:30-13:30 アロマ溶岩タイム |
| 13:00 | | | | 13:00-13:30 溶岩タイム | 13:00-14:00 パワーヨガ ★★★ Saeko | |
| 13:30 | 13:30-14:30 ビギナーヨガ ★ Saeko | 13:30-14:30 ベーシックヨガ ★★ 海古都 | 13:30-14:30 骨盤ビューティーヨガ ★ 歩 | | | |
| 14:00 | | | | 14:00-15:00 ベーシックヨガ ★★ 海古都 | 14:00-15:00 アロマ溶岩タイム | 14:00-15:00 やさしいベーシックヨガ ★★ 海古都 |
| 14:30 | 14:30-15:30 溶岩タイム | 14:30-15:30 アロマ溶岩タイム | 15:00-16:00 姿勢改善ヨガ バランス編 ★★ 歩 | | ◎アロマ使用 | 15:00-15:30 溶岩タイム |
| 15:00 | | | | 15:30-16:30 バレエヨガ ★ 真穂 | 15:30-16:30 ゆったり肩こり解消ヨガ ★ Kako | 16:00-17:00 肩こり・腰痛改善ヨガ ★★ AKKO |
| 15:30 | | 無料◆スペシャルクラス | 16:30-17:30 基礎を深めるヨガ ★★ Rina | 16:30-18:00 溶岩タイム | 16:30-18:00 アロマ溶岩タイム | |
| 16:00 | 16:00-17:00 コアトレヨガ ★★ Mei | 16:00-17:00 リカバリーボールで 筋膜リリース★ honami | | | | |
| 16:30 | | このクラスで ボールを使用します! | | | | |
| 17:00 | ◎アロマ使用 | | | | | |
| 17:30 | 17:30-18:30 自律神経を整える アロマヨガ ★ Mei | 17:30-18:30 デトックスヨガ ★★ Natsuki | 18:00-19:00 ゆったり癒しヨガ ★ Rina | | | 17:30-18:30 疲労回復・ゆるめる キャンドルヨガ ★ AKKO |
| 18:00 | | | | 18:30-19:30 コアトレヨガ ヒップアップ編 ★★ 歩 | 18:30-19:15 ピラティス ★★ HIROMI | 18:30-19:00 溶岩タイム |
| 18:30 | 18:30-19:30 アロマ溶岩タイム | 18:30-19:30 溶岩タイム | 19:00-19:30 溶岩タイム | | | 無料◆スペシャルクラス |
| 19:00 | | | | ◎アロマ使用 | 19:45-20:30 骨盤から整える美姿勢 リセットヨガ★HIROMI | 19:30-20:30 リカバリーボールで 筋膜リリース ★ honami |
| 19:30 | | | | | | このクラスで ボールを使用します! |
| 20:00 | 7/1(水)~7/31(金) ※予約必須※ ハンドリフレクソロジー体験 高技術なマッサージ 30分で手の疲れをスッキリケア!♡ | | 特別プログラム プラネタリウム キャンドル 使用 | 20:00-21:00 アロマストレッチングヨガ ★ 歩 | | |
| 20:30 | 7/11(土)クラフト講座 楽しくアロマクラフト体験♪ ご自宅でも使える嬉しいプレゼント付き!! ※各イベント詳細は別紙にてご確認ください。 | | | | | |
| 21:00 | | | | 21:00-22:00 アロマ溶岩タイム | 21:00-22:00 デトックスヨガ ★★ ひとみ | 21:00-22:00 体幹強化ヨガ ★★ みさと |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |

- ★の数で強度を表しています。ご自身に合った強度のレッスンにご参加ください。
- レッスン中、体調不良以外での途中退室はご遠慮いただいております。途中で退室された場合は再入室できません。
- 整理券の配布はレッスン開始30分前から5分前までです。お時間には余裕を持ってご来館ください。

特別レッスン内容詳細

7/18(土)

| | | |
|-------------------|-----|--|
| 爽快!パワーフローヨガ | ★★★ | 呼吸に合わせてダイナミックに動きながら、全身をしっかり使います。 レッスン後の達成感と爽快感を味わいましょう♪ |
| 自律神経を整える アロマヨガ | ★ | ハタヨガを取り入れながら、呼吸と動きを連動させて動く事で心と身体のバランスを整えます。 心地良いアロマの香りの中で、日々の疲れを取り除きましょう。 |

7/19(日)

| | | |
|---------------------|----|--|
| 美活フローヨガ | ★★ | 呼吸と動きを繋げながら全身を動かし、美しい姿勢としなやかなボディラインを目指しましょう。 |
| リカバリーボールで 筋膜リリース | ★ | 筋肉や筋膜の癒着をほぐし、疲れやすい部分をボールで和らげてあげることでスムーズに身体を 動きやすくし、可動域が広がり深まるポーズへ導いて行きます。 |

このクラスで
ボールを使用します!

7/20(月・祝)

| | | |
|-----------------------|----|---|
| 8つの動きで整える 美姿勢ピラティス | ★ | 呼吸とともに8つの基本的な動きを丁寧に積み重ねながら、 姿勢を支える体幹・背骨・股関節・肩甲骨をバランスよく整えていきます。 |
| アニバーサリーフローヨガ | ★★ | 呼吸に合わせて8つのポーズを途切れることなくつなぎながら、 全身を大きく動かし 集中力を高め、身体だけでなく心も軽やかに。 |
| 骨盤ビューティーヨガ | ★ | 骨盤周りをやさしくほぐし、ホルモンバランスの改善、 全身の血行促進をして様々な美容効果を引き出します♪ |
| 姿勢改善ヨガ バランス編 | ★★ | 背骨の柔軟性を高めるヨガのポーズで全身のバランス力向上を目指します! 最初と最後に同じ動きを行い、変化を楽しみにポーズを練習しましょう。 |
| 基礎を深めるヨガ | ★★ | 基本のポーズや呼吸法を一つ一つ確認しながら、ヨガの基礎を深めるクラスです。 正しい身体の使い方や姿勢を学ぶことで、より快適にポーズを行えるようになります^^ |
| ゆったり癒しヨガ | ★ | 深い呼吸とやさしいポーズで日常の疲れや緊張を手放し、 自分自身を労わる癒しの時間を過ごしましょう。 |

7/21(火)

| | | |
|-------------------|----|--|
| 極浄パワーデトックスヨガ | ★★ | 出す、流す、そして満ちる。心と体をゼロに戻す特別な時間。内なるエネルギーを覚醒しよう! |
| バレエヨガ | ★ | 初めての方も大歓迎! バレエとヨガを組み合わせ、音楽に合わせて優雅に踊りましょう♪ |
| コアトレヨガ ヒップアップ編 | ★★ | 骨盤周辺のインナーマッスルを使うポーズで引き締まった下半身、 綺麗なお尻のラインを目指しましょう。 |

7/22(水)

| | | |
|----------------------|---|--|
| 脱力リラックスヨガ | ★ | 生命エネルギーを高める呼吸法+連続フロー。 代謝を上げ体幹強化も含み、内側からエネルギーを引き出そう! |
| ゆったり肩こり解消ヨガ | ★ | 肩甲骨周りを心地よく動かし、血行を促進することで肩こりや首こりの緩和を目指します。 レッスン後には肩回りが軽くなったのを感じてみましょう♪ |
| 背骨から整える 美姿勢リセットヨガ | ★ | 姿勢の土台となる背骨・肩甲骨・骨盤にアプローチしながら、 凝り固まった胸や肩を開き、無理なく美しい姿勢へ。 |

7/24(金)

| | | |
|----------------------|----|---|
| 朝のすっきりアロマヨガ | ★ | 全身をほぐしながら巡りを整え、気持ち良くすっきりとした一日をスタートさせましょう。 初心者の方もお気軽にご参加いただけます! |
| やさしいベーシックヨガ | ★★ | 基本のポーズや呼吸法、太陽礼拝の動きも1つ1つ確認しながら行っていきます。初心者の方や ★★のレッスンを挑戦してみたい方でも入りやすい、優しいベーシックヨガのクラスです |
| 疲労回復・ゆるめる キャンドルヨガ | ★ | 8年分の感謝を灯す光。がんばる日常をすべてオフにする、ご褒美の60分。 |
| リカバリーボールで 筋膜リリース | ★ | 筋肉や筋膜の癒着をほぐし、疲れやすい部分をボールで和らげてあげることでスムーズに身体を 動きやすくし、可動域が広がり深まるポーズへ導いて行きます。 |
| 体幹強化ヨガ | ★★ | 前半はストレッチ ★くらいの強度で、しっかりと体を伸ばして準備をした後に 後半はマカレナ♪の曲に合わせて楽しくコアトレ!! |

このクラスでボールを使用します!