

12/23(火)

8:30～10:00

54回
太陽礼拝
かなこ・珠恵10:30～11:30
太陽の余韻をほぐく
リラックスヨガ★
かなこ(ゆるホット)

溶岩タイム

11:30～13:15

13:45～14:45
ストレッチングヨガ★
Ami15:30～16:30
バランスフローヨガ
★★
Ami溶岩タイム
16:30～18:3019:00～19:45
年末調整
冷えむくみ改善ヨガ
Yasuyo★★20:30～21:30
年の瀬こそ!!
リラックスヨガ
Yasuyo★

1年の感謝を込めて...

～2025 CALDO Thanks Week～

12/24(水)

10:30～11:30
マインドフルネス
リラックスヨガ★
AYAKA12:15～13:00
骨盤の歪みを整える!
ボディコンディショニング
ヨガ
AYAKA★★溶岩タイム
13:00～15:0015:30～16:30
Xmas Eve
ゆったりビギナーヨガ
珠恵★溶岩タイム
16:30～18:3019:00～20:00
やさしい
骨盤デトックスヨガ
MAKIKO★20:45～21:30
体の裏側にも意識を向ける
背面リフレッシュヨガ★★
MAKIKO

12/25(木)

10:30～11:15
リセット&
リフレッシュヨガ
鈴★★

溶岩タイム

11:15～13:15

13:45～14:45
Happy MerryXmas
リラックスヨガ★
Yasuyo溶岩タイム
15:30～16:4517:15～18:00
内側から輝く、
年末ビューティーヨガ★
鈴19:00～19:45
バランスフローヨガ
★★
Ami20:30～21:30
下半身メインの
ストレッチングヨガ
Ami★

12/26(金)

休
館
日:アロマ
:キャンドル
:プラネタリウム

12/27(土)

10:30～11:30
年納め
デトックスヨガ
MISAKI★★12:15～13:15
ブロックサポート
リラックスヨガ
MISAKI★14:00～14:45
年忘れ太陽礼拝
ベーシックヨガ
みゆき★★15:45～16:45
下半身メインの
ストレッチングヨガ
Ami★17:30～18:30
バランスフローヨガ
★★
Ami

【営業時間】
平日10:00～22:30
土日10:00～20:00
※会員種別ごとのご利用可能日や時間帯につ
きましては、通常通りとなります。
★レッスン2本目:1,980円
★時間外・追加利用:1,980円
★那覇店相互利用:0円(※M4会員のみ3,980円)

12/28(日)

10:30～11:30
身体の内側を整える
ビューティーヨガ
マイコ★12:15～13:15
アクティブ
フローヨガ
マイコ★★14:00～14:45
年末癒しの
ゆったりビギナーヨガ★
珠恵15:45～16:45
動いて整う年納め
ベーシックヨガ★★
珠恵17:30～18:30
パワーヨガ
★★★
鈴

12/29(月)

10:30～11:30
まるで筋トレ!
デトックスパワーヨガ
かなこ★★★12:15～13:15
ご褒美ヒーリングヨガ
★
かなこ14:00～15:00
年納めデトックスヨガ
★★
MISAKI溶岩タイム
15:00～16:4517:15～18:15
バイバイ2025年!
リフレッシュヨガ
みゆき★★19:00～19:45
休息のポーズで
自分をいたわる陰ヨガ
Miki★20:30～21:30
伸びる! 安定する!
ムドラーを使った
デンセグリティー・ヨガ®
Miki★★

12/23(火)

8:30~10:00 かなこ・珠恵
54回太陽礼拝 参加費1,100円

太陽礼拝は、感謝と共に太陽に祈る動作です。
連続した12のポーズをとることで、
「一日の始まりに、太陽に挨拶し、その恵みに感謝する」
という意味があります。今年も1年頑張ったご自身に
感謝をし、清められた状態で新年を迎えませんか？
心身を大切に思う貴重な瞬間をぜひご体感ください♪
初めての方でもご安心してご参加下さいませ！

10:30~11:30 かなこ★(ゆるホット)
太陽の余韻をほどくリラックスヨガ

太陽礼拝でしっかり動かし心と身体を、
やさしく緩めて整えるリラックスタイム。
呼吸に身をゆだねながら、全身の力をほどき、
内側から穏やかにリセットしていきます。
(太陽礼拝に参加されていない方も参加可能です◎)

13:45~14:45 Ami★
ストレッチングヨガ

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、
じっくり筋肉を伸ばしていきます。

15:30~16:30 Ami★★
バランスフローヨガ

バランスポーズを多めに取り入れながら、
フローヨガで全身を気持ちよく動かしていきます。
みんなでチャレンジしながら楽しく行っちゃいましょう。

19:00~19:45 Yasuyo★★
年末調整冷えむくみ改善ヨガ

年末は外食の機会も増え、気温も低くなり、体が冷えて
むくみやすく代謝も下がりやすい時期です。そんな時
だからこそしっかり体を温め 股関節や骨盤・内臓を
動かし身体に溜まっている余分な水分・老廃物を流し
冷えむくみを改善しましょう。

20:30~21:30 Yasuyo★
年の瀬こそ!!リラックスヨガ

忙しい年末、交感神経優位になりがちな脳を心地良い
ポーズを行いながら副交感神経へとスイッチさせます。
心身をリラックスさせて残り少ない去り行く年を
心穏やかに過ごしましょう☆

年末特別プログラム

12/24(水)

10:30~11:30 AYAKA★
マインドフルネスリラックスヨガ

過去や未来に移りゆく意識を呼吸を通して『今ここ』
へと戻し、来年に向けて心と体をゆるめていきます。
日頃の仕事や家事などの疲れを癒しましょう。

フランキンセンス

12:15~13:00 AYAKA★★
骨盤の歪みを整える！
ボディコンディショニングヨガ

骨盤の歪みを整えるヨガのポーズを取り入れ、
今年の歪みは今年のうちに解消していきましょう♪

15:30~16:30 珠恵★
Xmas Eveゆったりビギナーヨガ

Merry Xmas Eve !
初心者の方も安心して参加できるポーズで巡りを整え
心身の疲れや緊張を手放し、
新しい1年を迎える準備をしていきましょう。

19:00~20:00 MAKIKO★
やさしい骨盤デトックスヨガ

骨盤周辺をやさしくほぐし、血流改善を促します。
むくみが解消されたり、滞りのない体になることで
エイジングケアも期待できます。

20:45~21:30 MAKIKO★★
体の裏側にも意識を向ける。
背面リフレッシュヨガ

背中や腰、ふくらはぎなど普段意識を
向けづらいところを動かし、伸ばします！
ほどよく筋力も使いリフレッシュしましょう。

12/25(木)

10:30~11:15 鈴★★
リセット&リフレッシュヨガ

今年の滞りを流し、
リセット&リフレッシュする時間です！
今年の手放し新年への準備をテーマに
心身を軽やかに整えましょう♪

13:45~14:45 Yasuyo★
Happy MerryXmasリラックスヨガ

忙しい年末、交感神経優位になりがちな脳を心地良い
ポーズを行い副交感神経へとスイッチさせます。
今日はクリスマス！楽しい1日を送る為に
まずは自分自身をリラックスさせる時間を過ごしましょう。

フランキンセンス×
レモングラス

17:15~18:00 鈴★
内側から輝く、年末ビューティーヨガ★

1年の締めくくりに巡りと呼吸を整え、
内側から美しさを引き出しましょう！
代謝を高めながら姿勢や表情までやわらかく整えます♪

19:00~19:45 Ami★★
バランスフローヨガ

バランスポーズを多めに取り入れながら、
フローヨガで全身を気持ちよく動かしていきます。
みんなでチャレンジしながら楽しく行っちゃいましょう。

20:30~21:30 Ami★
下半身メインのストレッチングヨガ

股関節や脚をメインにストレッチしていきます。
下半身をじっくり伸ばして、
体の巡りをよくしていきましょう。

年末特別プログラム

12/27(土)

10:30~11:30 MISAKI★★
年納めデトックスヨガ

溜まった疲れや不要な感情を呼吸法とアーサナで手放し、すっきりと新年を迎えるためのリセットクラスです。内側から整え、最後は静かな瞑想で自分自身に感謝を伝えましょう！

12:15~13:15 MISAKI★
ブロックサポートリラクソスヨガ★

ヨガブロックを使って、肩・腰・背中の負担をやさしくサポートします。
無理なくポーズを取りながら、
体をじっくり緩めていきましょう。



ひのき 14:00~14:45 みゆき★★
年忘れ太陽礼拝ベーシックヨガ

いつものベーシックヨガよりも太陽礼拝を多めに行い、集中力が高まっていく感覚を味わう時間です。
太陽礼拝イベントに参加できなかったけどやっぱり気になる、少しでもチャレンジしてみたい！という方、
2025年ラストチャンスです♡(笑)

15:45~16:45 Ami★
下半身メインのストレッチングヨガ

股関節や脚をメインにストレッチしていきます。
下半身をじっくり伸ばして、
体の巡りをよくしていきましょう。



17:30~18:30 Ami★★
バランスフローヨガ

バランスポーズを多めに取り入れながら、
フローヨガで全身を気持ちよく動かしていきます。
みんなでチャレンジしながら楽しく行っていきましょう。

12/28(日)

10:30~11:30 MAIKO★
身体の内側を整えるビューティーヨガ

クラスのテーマは【骨盤底筋を鍛える】女性にとって大事な身体の土台となる骨盤底筋。身体感覚を研ぎ澄ましなが、そして身体をコントロールし丁寧に動いていきます。自分の内側と向き合いながら、身体を優しくケアする時間を過ごしていきましょう。



12:15~13:15 MAIKO★★
アクティブフローヨガ

脂肪燃焼やダイエットをしたい方、体幹や体を鍛えたい方、ストレスを発散したい方におすすめなクラスです。
これから迎える年末年始！2025年最後にアクティブに身体を動かしたい方、ぜひお待ちしております！

14:00~14:45 珠恵★
年末癒しのゆったりビギナーヨガ

なにかと慌ただしい年末。
初心者の方も安心して参加できるポーズで巡りを整え心身の疲れや緊張を手放し、
新しい1年を迎える準備をしていきましょう。



15:45~16:45 珠恵★★
動いて整う年納めベーシックヨガ

全身を大きく使って巡りを促し、
汗と共に不要なものを手放します。
今年の疲れは今年のうちにリセットし、
軽やかな心と体で2026年を迎えましょう。

オレンジスイート×
ゼラニウム



17:30~18:30 鈴★★★
パワーヨガ

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。
発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、
集中力や精神力を高めることも出来るでしょう。

12/29(月)

10:30~11:30 かなこ★★★
まるで筋トレ！デトックスパワーヨガ
筋肉を使うポーズで基礎代謝を向上させ、伸ばすポーズで血行促進を狙っていきます(^-^)
出し切る気持ちよさをただただ感じる1時間にしましょう！！
難しいポーズはありませんので、★3初チャレンジの方～
燃焼系ヨガがお好きな方まで幅広いかたにオススメです。



12:15~13:15 かなこ★
ご褒美ヒーリングヨガ

一年頑張ったご自身にご褒美をあげるイメージで
ゆっくりヨガをしていきます。
座ったり寝転んだポーズメインでゴロゴロまったり♪
疲労回復やストレス解消にオススメです♪

14:00~15:00 MISAKI★★
年納めデトックスヨガ

溜まった疲れや不要な感情を呼吸法とアーサナで手放し、すっきりと新年を迎えるためのリセットクラスです。内側から整え、最後は静かな瞑想で自分自身に感謝を伝えましょう！



17:15~18:15 みゆき★★
バイバイ2025年！リフレッシュヨガ

2025年もういよいよ終わりを迎えます！
胸を開いたり、首・肩回りにアプローチするポーズを取って
スッキリ爽快感！を味わう時間です。
今年のよかったこともよくなかったことも
すべて汗と一緒に洗い流しましょう♪

19:00~19:45 Miki★
休息のポーズで自分をいたわる陰ヨガ

ヨガの休息ポーズであるチャイルドポーズとシャバーサナのバリエーションの陰ヨガポーズを交互に行います。
全身をリラックスへと導き緊張やストレス疲労感を緩和して頑張った自分をいたわり新しい年を迎えましょう

20:30~21:30 Miki★★
伸びる！安定する！ムドラーを使った
テンセグリティー・ヨガ®

「手印」「ジェスチャー」という意味を持つムドラーをしながら
テンセグリティー・ヨガの基本フローを行う事で
身体がより伸びたり安定する感覚を得られることでしょう。
ムドラーに興味がある方や
心身のバランスを整えたい方におすすめです。