

1年の感謝を込めて...  
~2026 CALDO Thanks Week~

# 7周年特別プログラム

3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)	3/29(日)	3/30(月)
10:30~11:30 巡り整う ビューティーヨガ ★ かなこ	10:30~11:30 ツイスト多めの デトックスヨガ ★★ Ami	10:30~11:15 タオル ストレッチングヨガ ★ MISAKI	<b>休館日</b>	10:30~11:30 体や心を内観する リラクソヨガ ★ MAKIKO	10:30~11:30 リフレッシュ オープンハートヨガ ★★ MISAKI	10:30~11:30 ビギナーヨガ ★ 鈴	10:30~11:30 巡り整う ビューティーヨガ ★ かなこ
12:15~13:15 バランスを楽しむ パワーヨガ ★★★ かなこ	12:15~13:00 深くゆるめる ストレッチングヨガ ★ Ami	12:15~13:00 内臓活性 デトックスヨガ ★★ MISAKI		12:15~13:15 超集中 リフレッシュヨガ ★★ MAKIKO	12:15~13:15 タオル ストレッチングヨガ ★ MISAKI	12:15~13:15 ツイスト多めの デトックスヨガ ★★ Ami	12:15~13:15 バランスを楽しむ パワーヨガ ★★★ かなこ
溶岩タイム 13:15~15:15	14:00~15:00 股関節をほぐす ルーシーダットン ★★ ヒロコ	溶岩タイム 13:00~15:00		溶岩タイム 13:15~15:00	14:00~14:45 春へ目覚める ベーシックヨガ ★★ 珠恵	アロマ溶岩タイム 13:15~15:15	溶岩タイム 13:15~15:00
15:45~16:30 ビギナーヨガ ★ キララ	溶岩タイム 15:00~18:30	15:30~16:30 春へ目覚める ベーシックヨガ ★★ 珠恵		15:30~16:45 ヨガアドバンス75 ★★★★(3.5) ★★★に慣れて いる方のご参加を 推奨します。 きの	15:45~16:45 リラクソヨガ ★ Ami	15:45~16:30 伸びて広がる! 春のリフレッシュヨガ ★★ みゆき	15:30~16:30 グラウンディングを 深めるリラクソヨガ ★ みゆき
17:15~18:15 芽生えの季節♡ 内側から目覚める デトックスヨガ ★★ みゆき	溶岩タイム 15:00~18:30	溶岩タイム 16:30~18:30		溶岩タイム 16:45~18:45	17:30~18:30 ツイスト多めの デトックスヨガ ★★ Ami	17:30~18:30 前屈を深める ビギナーヨガ ★ かな	17:15~18:15 芽生えの季節♡ 内側から目覚める デトックスヨガ ★★ みゆき
19:00~20:00 ボディメイクヨガティス ★★ Miki	19:00~19:45 春うらら ビューティーヨガ ★ Yasuyo	19:00~20:00 体幹を作る! シェイプアップヨガ ★★★ MAKIKO		19:15~20:00 ビギナーヨガ ★ 珠恵	<b>【営業時間】</b> 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)		19:00~20:00 明日にそなえる Slow Flow Yoga ★★ Miki
20:45~21:30 ゆるむほぐれる陰ヨガ& 筋膜リリース ★ Miki	20:30~21:30 春の訪れフローヨガ ★★ Yasuyo	20:45~21:30 体や心を内観する リラクソヨガ ★ MAKIKO		20:45~21:30 美と健康のデトックスヨガ ★★ かなこ			20:45~21:30 ゆるむほぐれる陰ヨガ& 筋膜リリース ★ Miki

休館日

**【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)

アロマ  
キャンドル  
プラネタリウム

# ~CALDO Thanks Week~ 7周年特別プログラム



3/23(月)

10:30~11:30 かなこ★  
巡り整うビューティーヨガ

リンパの長さは約地球5周分あるといわれており、それがゆっくり流れていくため全身を1周するのに約8-12時間かかります。この自然の流れをお手伝いするマッサージやポーズを進めて行きます。内側を巡らせて心身の不調改善へ繋げて行きましょう。解説しながら行いますのでリラックスされたい方、ヨガを始めて間もない方にオススメのクラスです。

12:15~13:15 かなこ★★★  
バランスを楽しむパワーヨガ

胸を開く系バランスポーズを多めにとるクラスです。バランス感覚に集中すると、ストレス解消、体の左右差を整えるなど良い効果がいっぱいあります！また胸を開く事で、どんどん呼吸も深まり集中力アップにもつながります♪楽しみながらチャレンジしていきましょう！

13:15~15:15 溶岩タイム

15:45~16:30 キララ★  
ビギナーヨガ

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知る事ができます。

ローズマリー

17:15~18:15 みゆき★★

芽生えの季節♡内側から目覚めるデトックスヨガ

冬の寒さで動きが鈍りがちな内臓を活性化させる時間です！おなか周りをやさしくマッサージした後、ねじるポーズを多めに取っていきます。春先にアクティブに動けるよう、内側から体を目覚めさせましょう♡

19:00~20:00 Miki★★

ちょっとキツイけど効果アリ！ボディメイクヨガティス

体幹を強化するヨガの動きとピラティスのエクササイズでしなやかな筋肉と全身の引き締め効果を感じるクラスです。ちょっとキツイ動きも笑いながら楽しもう！

20:45~21:30 Miki★  
ゆるむほぐれる陰ヨガ&筋膜リリースヨガ

マッサージボールを使用して筋肉を覆っている「筋膜」の癒着を解きほぐし合間に陰ヨガのポーズを挟んで血流やリンパや気の流れが促進され体も心もゆるみほぐれるのを味わうクラスです

3/24(火)

10:30~11:30 Ami★★  
ツイスト多めのデトックスヨガ

ツイストのポーズを多く取り入れてデトックス効果を高めていきます！むくみや便秘でお悩みの方にもオススメです

12:15~13:00 Ami★  
深くゆるめるストレッチングヨガ

キープが長めの陰ヨガを少し取り入れて身体を緩めていきます。冬に強張った身体をゆるめていきましょう

14:00~15:00 ヒロコ★★  
股関節をほぐすルーシーダットン



股関節を固くなったまま放っておくと、スポーツでの怪我はもちろん、普段の生活でも腰痛や膝痛など体の至るところに痛みが出やすくなります。ルーシーダットンのポーズで無理なく股関節をほぐすことで、腰や臀部(尻)・太腿の前側周辺の筋肉を柔らかくして、新年度に向けて身体全体を軽やかにしていきます！

15:00~18:30 溶岩タイム

19:00~19:45 Yasuyo★  
春うららビューティーヨガ

~ボディラインもそろそろ気になる季節!! 全身の筋肉をバランスよく使い、女性らしいしなやかな体作りを目指します~

20:30~21:30 Yasuyo★★  
春の訪れフローヨガ

~春の兆しを感じ、心地よく身体をほぐしながらフローで動きましょう~



# ~CALDO Thanks Week~ 7周年特別プログラム



## 3/25(水)

### タオル持参

10:30~11:15 MISAKI★  
タオルストレッチングヨガ

リラックス効果が高く、女性に大切な骨盤周りの筋肉を動かす月礼拝を呼吸に合わせて一つ一つ丁寧に動いて不調を改善しましょう。

12:15~13:00 MISAKI★★  
内臓活性デトックスヨガ

ねじりを中心としたポーズで内臓をやさしく刺激し、巡りと代謝を高めていくデトックス特別クラス。お腹まわり・背中・体幹をしっかりと使いながら、内側に溜まった重さや滞りを動いて流していきます。

13:00~15:00溶岩タイム

オレンジスイート  
×パチュリ

15:30~16:30 珠恵★★  
春へ目覚めるベーシックヨガ

下半身・体幹を中心にしっかり動いていきます。  
冬に貯め込んだこわばりをほどこき、春に向けて全身の巡りと安定感を整えます。

16:30~18:30溶岩タイム

19:00~20:00 MAKIKO★★★  
体幹を作る！シェイプアップヨガ

インナーマッスルに働きかけ、しなやかな筋肉を作ることができるよ動きます！  
体全体のラインを整えていきましょう。

20:45~21:30 MAKIKO★  
体や心を内観するリラックスヨガ

忙しい毎日から離れて「いま、ここ」を心地よく感じていきましょう。  
時間や呼吸を大事にしながら、内側を優しく内観していきましょう。

## 3/27(金)

10:30~11:30 MAKIKO★  
体や心を内観するリラックスヨガ

忙しい毎日から離れて「いま、ここ」を心地よく感じていきましょう。  
時間や呼吸を大事にしながら、内側を優しく内観していきましょう。

12:15~13:15 MAKIKO★★  
超集中リフレッシュヨガ

パワフルなヨガのポーズで動きながら、身体と内面を気持ちよく整えます。  
アライメントにも意識を向けるので新たな発見もあるかも！

13:15~15:00溶岩タイム

15:30~16:45 きの★★★3.5  
ヨガアドバンス

予め録音されたサンスクリット語でのポーズ名の音源に合わせて動きます。  
毎回同じ流れてポーズを取る事は、動きの展開や流れを知っている為、自分の呼吸で動くことが出来るため深い瞑想状態に入ります。  
音源誘導の為、インストラクターはキューイングはしませんが、音源に合わせて一緒にポーズをとる為、参加者も途中でポーズが分からなくなっても、インストラクターを見ながらポーズを取ることができます。

16:45~18:45溶岩タイム

19:15~20:00 珠恵★  
ビギナーヨガ

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知る事ができます。

イランイラン×  
ゼラニウム

20:45~21:30 かなこ★  
美と健康のデトックスヨガ

座りポーズから少しずつ体を起こし、立ちポーズへとポーズを変えながら内臓、足の付け根、脇などを刺激し老廃物が流れやすい身体に整えていきます。  
便秘解消、ダイエット効果、疲労回復などなど美と健康つながるクラスです。

# ~CALDO Thanks Week~ 7周年特別プログラム



## 3/28(土)

10:30~11:30 MISAKI★★  
リフレッシュオープンハートヨガ

胸の中心にある第四チャクラ(アナハタチャクラ)を意識しながら行うオープンハートヨガです。胸や肩をやさしく開き、呼吸を深めることで、体のこわばりがほぐれるだけでなく、心も自然と開き前向きな気持ちや温かい感覚が広がります。

**タオル持参** 12:15~13:15 MISAKI★  
**フランキンセンス** タオルストレッチヨガ

タオルを補助に使い、冬の間縮こまった筋肉や関節を無理なくしっかりと伸ばしながら、春に向けて動きやすく巡りのよい体へ整えていくクラスです。肩・背中・股関節を中心に、深いストレッチで体を目覚めさせます。

14:00~1:445 珠恵★★  
春へ目覚めるベーシックヨガ

下半身・体幹を中心にしっかり動いていきます。冬に貯め込んだこわばりをほぐし、春に向けて全身の巡りと安定感を整えます。

15:45~16:45 Ami★  
リラックスヨガ

キープが長めの陰ヨガを少し取り入れて身体を緩めていきます。冬に強張った身体をゆるめていきましょう

17:30~18:30 Ami★★  
ツイスト多めのデトックスヨガ

ツイストのポーズを多く取り入れてデトックス効果を高めていきます！むくみや便秘でお悩みの方にもオススメです

## 3/29(日)

10:30~11:30 鈴★  
ビギナーヨガ

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

12:15~13:15 Ami★★  
ツイスト多めのデトックスヨガ

ツイストのポーズを多く取り入れてデトックス効果を高めていきます！むくみや便秘でお悩みの方にもオススメです

13:15~15:15アロマ溶岩タイム

**ひのき** 15:45~16:30 みゆき★★  
伸びて広がる！春のリフレッシュヨガ

少しずつ春の陽気が感じられるこの季節にぴったりな伸びて！広がる！ポーズを展開していきます。冬に丸まりがちだった背中や胸をゆるめてスッキリ解放感を味わいましょう♪

17:30~18:30 かな★  
前屈を深めるビギナーヨガ

呼吸に合わせて余分な力みや緊張を手放しながら優しく前屈を深めていきます。背中・腰回り・お尻・太もも裏の筋肉を緩め、心と身体をリラックスしていくクラスです。

## 3/30(月)

10:30~11:30 かなこ★  
巡り整うビューティーヨガ

リンパの長さは約地球5周分あるといわれておりそれがゆっくり流れていくため全身を1周するのに約8-12時間かかります。この自然の流れをお手伝いマッサージやポーズを進めて行きます。内側を巡らせて心身の不調改善へ繋げていきましょう。解説しながら行いますのでリラックスされたい方、ヨガを始めて間もない方にオススメのクラスです。

**ペパーミント\*** 12:15~13:15 かなこ★★★  
**レモングラス** バランスを楽しむパワーヨガ

胸を開く系バランスポーズを多くにとるクラスです。バランス感覚に集中すると、ストレス解消、体の左右差を整えるなど良い効果がいっぱいあります！また胸を開く事で、どんどん呼吸も深まり集中力アップにもつながります♪楽しみながらチャレンジしていきましょう！

13:15~15:00アロマ溶岩タイム

15:30~16:30 みゆき★  
グラウンディングを深めるリラックスヨガ

生活の変化などで気持ちが揺れがちなこの季節。穏やかな呼吸と共に「今ここにあること」にフォーカスする「グラウンディング」を深めながら、これまでのご自身を労わる時間を過ごしましょう♡

17:15~18:15 みゆき★★  
芽生えの季節♡内側から目覚めるデトックスヨガ

冬の寒さで動きが鈍りがちな内臓を活性化させる時間です！おなか周りをやさしくマッサージした後、ねじるポーズを多めに取っていきます。春先にアクティブに動けるよう、内側から体を目覚めさせましょう♡

19:00~20:00 Miki★★  
明日にそなえるSlow Flow Yogaヨガ

自律神経が集まる背骨周辺をしなやかに動かしながらリラックスとストレス解消を目的にしたクラス。ゆったりと流れる様な動きと深い呼吸で集中していきます。1日の疲れを取り心身を整えて明日にそなえましょう

20:45~21:30 Miki★  
ゆるむほぐれる陰ヨガ&筋膜リリースヨガ

マッサージボールを使用して筋肉を覆っている「筋膜」の癒着をほぐし合間に陰ヨガのポーズを挟んで血流やリンパや気の流れが促進され体も心もゆるみほぐれるのを味わうクラスです