

CALDO TSUTSUJIGAOKA 9/21(月)～9/23(水)祝日プログラム

9/21 (月・祝)	クラス名	強度	クラス内容
	背中美人ヨガ	★★	日常生活による体の癖に意識を向け、姿勢を改善していきます。 固まっている筋肉をほぐし、姿勢を支えている筋肉を使い、姿勢改善しながら代謝を上げてスタイルアップを目指していきます。
	朝のほぐしヨガ	★	呼吸とともに、ストレッチをメインに行っていきます。 身体を温めながら筋肉をほぐすことで、柔軟性を高めていく効果が期待できます。
	巡りを良くするヨガ	★★	夏の疲れが残っていたり、何となく身体が重かったり、浮腫みやすかったり、呼吸が浅く感じる。そんな身体をゆっくりと動かしながら心地よく整えていきます。 呼吸を深め、全身の巡りを促すポーズを行い、身体も心もスッパリ軽やかに心地よい秋を迎える準備をしましょう。
	夏の疲れをリセットヨガ	★	呼吸と共に身体をしっかりと動かし、凝り固まった身体をほぐしながら夏の間に溜まった疲れをリセット。 体幹や下半身をしっかりと使い、心地よい運動量で身体を目覚めさせていきます。「休むだけ」ではなく気持ちよく動いて身体を整えましょう。
	夜ヨガ	★★	月が昇る夜に行う「月礼拝」のポーズで構成したレッスンです。呼吸に合わせて横方向へ流れるように動く、リラクセス効果の高いヨガのシーケンスです。 しなやかにカラダを動かす事で、女性らしいカラダを作っていきます。
	カラダゆるめるヨガ	★	筋肉や関節を心地よく伸ばして心身の緊張をほぐしていくレッスンです。頑張ってるポーズを深めるのではなく、 深い呼吸に合わせて体をゆったりと動かし、ガチガチになった筋肉や関節の強張り「ゆるめる」ことを目的としています。

9/22 (火・祝)	クラス名	強度	クラス内容
	腸活ヨガ	★	ねじりや優しい前屈の動きなどを無理なく行う事で腸を直接刺激していきます。深い呼吸によって副交感神経を優位にすることで、 便秘解消や腸内環境の改善を促していきます。朝の時間帯にカラダの内側から整えて、気持ちの良い一日のスタートにしましょう！
	朝ヨガ	★★	太陽が昇る朝に行う「太陽礼拝」のポーズで構成したクラスです。 大きくカラダを動かす事で代謝を上げ、デトックス効果も高めていきます。集中力を高め、自分自身と向き合いながら気持ちのいい汗を流しましょう！
	気持ち前向きヨガ	★★	夏の疲れを感じやすい季節に、胸を広げるポーズを取り入れて心も身体も前向きにしていましょ♪
	アーユルヴェーダ ～季節の変わり目を整えるヨガ～	★(1.5)	インドの伝統医学アーユルヴェーダによると(火)の要素"ピッタ"から(風)の要素"ヴァータ"への移行の季節。 季節の変わり目で疲れやすくなる身体のバランスを整えます。立位の保持が多めのクラスです。
9/23 (水・祝)	股関節周りを整えるヨガ	★★	体の中心にあり、立つ・座る・歩くときあらゆる動きに関わる股関節の不調を整えて、元気な足腰をキープしていきましょう。

9/23 (水・祝)	クラス名	強度	クラス内容
	軽やかな朝ヨガ～BodyMake!～	★★	朝に代謝を上げると、アフターバーン効果によりその日の消費カロリーが増えています！ また、交感神経にスイッチが切り替わり一日の活動がはかどります。朝からたくさん身体を動かしていきましょう！
	秋の養生ヨガ	★	夏に溜め込んだ呼吸不足による疲労感を取り払い、秋の乾燥による不調を引き起こさないためにエネルギーを回復させていきます！
	ボディメンテナンスヨガ	★★	心と身体のバランスを整え、夏の疲れや緊張を手放して、グラウンディング力を高めていきましょう！
	ヒーリングヨガ～withキャンドル～	★	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせ、キャンドルの灯りに癒されながら、すこやかな心身の状態を整えていきます。 オーソドックスなヨガとフィットネスを目的としたヨガの良い面を組み合わせたバランスの良いプログラムです。
	美尻、美脚ピラティス	★★	凝り固まったお尻回りの筋肉をほぐし、関節が動きやすくなるよう整えます。 お尻にフォーカスしたエクササイズを行い、ヒップアップや美脚効果などのスタイルアップ、姿勢や歩行の改善、機能改善にもつながります。
9/23 (水・祝)	骨盤調整ヨガ	★	最初に凝り固まりがちな骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛えていきます！骨盤周りを意識しながらヨガのポーズを味わっていきましょう！

※整理券はレッスン開始30分前～5分前までの配布となります。

※デイトタイム会員様の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※マンスリー4会員様の5回目以降の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※ヨガマットを避け、溶岩石の上に直接横になることはご遠慮ください。

※シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。