

# CALDO TSUTSUJIGAOKA

# 11/3

営業時間 8:30~20:00

(火・祝)

## 9:00~10:00 やさしいヨガ ★ REIKO

ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心と身体をほぐします。

初心者の方にもおすすめの無理なく楽しめるヨガです。

## 10:30~11:30 ミュージックフローヨガ ★★ REIKO

音楽に合わせて楽しく身体を動かすフローのクラスです。

音楽には不思議な力があります。曲にまつわる思い出が蘇って来たり、不思議と力が湧いて来たり。ポーズの完成度よりも、五感で楽しみながらマインドフルネスなヨガの時間を一緒に楽しみませんか？

## 12:00~13:00 全身リカバリー ★ 美華

※INSPAリカバリーボール必須

リカバリーボールを使用し、肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。



## 13:30~14:30 腸活ヨガ ★★ Yuki

お腹周りを伸ばしたり、ねじっていくポーズや腸を刺激していくポーズなど、腸の活性化に効果的なポーズ中心に動いていきます。

14:30~16:00 溶岩タイム

## 16:30~17:30 秋の夜長を過ごすためのヨガ ★ 村上雅代

前半に呼吸法と少し身体をほぐした後は、

短いヨガニドラ & 瞑想を組み合わせながらゆったりと過ごして頂きます。

疲れにくい身体を作るために、いつも頑張っているご自身に、休息の時間を。

## 18:00~19:00 インナーユニットを鍛えるヨガ ★★ 村上雅代

体幹を意識した動きを多く取り入れることで、コアが安定して姿勢が良くなります。

歳を重ねるにつれて機能が低下しがちになる  
インナーユニットを活性化させていきましょう！

19:00~19:30 溶岩タイム

**※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。