11/23（月・祝）

CALDO TSUTSUJIGAOKA

営業時間 8：30～20：00

9：00～10：00　朝のフローヨガ ★★ Yuki

呼吸にあわせて心地よく身体を動かして、
少しずつ身体を内側から温め、心身を目覚めさせていきます。

10：30～11：30　秋の休養ヨガ ★ Izumi

春夏は外向きだったパワーが内向きに変化する季節。
一つ一つのポーズを長めにキープし、ポーズ中に感じる身体や思考の変化を感じていきます。
呼吸と身体のメンテナンスしていきましょう。

12：00～13：00　セロトニンヨガ ★★ Izumi

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を高め、
11月の寒暖差や日照時間減少による心身の不調を整えていきます。
前半は呼吸とフローを行い、後半は深いリラックスヨガを行っていきます。

13：30～14：30　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。

14：30～16：00　溶岩タイム

16：30～17：30 カラダゆるめるヨガ ★ REIKO



ヨガの呼吸法やポーズを取り入れながら、
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クラスです。
深い呼吸に合わせてゆったりと動き、ガチガチになった筋肉や関節の強張りを
「ゆるめる」ことを目的としています。

18：00～19：00 アクティブフローヨガ ★★ REIKO

呼吸と動きを繋げながら、流れるようにポーズを展開していくクラスです。
全身をしっかり動かし、体幹や下半身も使いながら、
心地よい達成感を味わいましょう！

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。