

10月13日(月・祝)

祝日プログラム

10:30～11:30 TAEKO IR

アイソメトリックヨガ ★★

13:30～14:30 MASAYUKI IR

デトックスフローヨガ ★★

15:00～16:00 MIHO IR

股関節ほぐしヨガ ★

16:30～17:30 YOUICHI IR

シェイプアップヨガ ★★ ★

18:00～19:00 YOUICHI IR

ビギナーヨガ ★

溶岩タイム

11:30～13:00

19:00～19:15

営業時間 10:00～20:00

※祝日の為、デイトタイム会員様は1,980円でご利用いただけます

アイソメトリックヨガ

インドのヨーガ行者が行っていたものを
現代風にアレンジしたヨガ、
しなやかな筋肉を目指します。

デトックスフローヨガ

呼吸に合わせて流れるように動いていきます。
汗とともに体と心の毒素を流して
スッキリしていきましょう。

股関節ほぐしヨガ

股関節を丁寧にほぐします。
全身のリンパや血液の流れを促進させ、
体の巡りを良くします。

シェイプアップヨガ

カルドの中でも比較的にアクティブなプログラムです。
体のゆがみを取り除き、全身を引き締めて
メリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

ビギナーヨガ

ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、
一つ一つのポーズをゆっくり丁寧にを行います。
基本的な呼吸法や瞑想について学ぶことができ、
ヨガの本質的な魅力を知ることができます。