## 11月24(月)振替休日

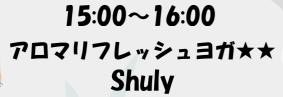
【営業時間】10:00~19:30

10:30~11:30

朝の目覚めすっきりヨガ★ 根岸 綾



胸を開くポースを中心に行い、 深い呼吸を促し、心も前向きに整えます。 また、肩関節、股関節を丁寧に動かす ポースで、血液やリンパの流れを促します。 朝いちばん、すっきりしたい方に おすすめです。



アロマ:レモングラス×ローズマリー

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。 心地良く体を動かすことで、 心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。

12:00~13:00

肩こり・腰痛改善ヨガ★★ 佐藤 亮子

肩こりや腰痛の原因となる部位を 集中的に動かしていきます。 パソコン作業などの デスクワークが多い方にお勧めな クラスです。

> 16:30~17:30 ビギナーフローヨガ★ Ryu

易しいポースを ゆっくり流れるように動いていきます。 複数のポースを繰り返し行いますので、 呼吸も深まり、 初心者の方でも安心です。 13:30~14:30

足浮腫スッキリヨガ★ Shuly

日頃疲れて浮腫んでいる足をスッキリさせていきましょう。

18:00~19:00 シェイプアップヨガ★★★ Ryu

バランスの良いボディラインづくりに 効果的なヨガポーズを行っていく、 カルドの中でも比較的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。

デイタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。