

# 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



アロマ: オレンジスイート×ゼラニウム

胸を開くポーズを中心に行い、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ズで、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。

15:00~16:00

アロマリフレッシュヨガ★★

Shuly



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ます。

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

易しいポーズをゆっくり流れるように動いていきます。複数のポーズ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ースタイルを作っていきます。

デイトタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。