

CALDO吉祥寺 祝日プログラム

1/12
(月・祝)
成人の日

恵梨華



リラックスヨガ

10：30～11：30

呼吸をしながら体を動かすことで、心と体の声に耳を傾けます。リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。

恵梨華



ミュージックフローヨガ

12：00～13：00

音楽に合わせてポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。リズムよく身体を動かす楽しさを味わえます。

Fuyuko



ストレッチングヨガ

13：30～14：30

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。血行が良くなることで疲れやだるさを改善する効果が期待できます。

Fuyuko



ベーシックヨガ

15：00～16：00

ヨガの基本的なポーズと呼吸法をバランスよく取り入れて身体全身を動かしていくプログラムです。ヨガの基本を確認したい方におすすめです。

Kaori



※時間変更あり

アロマビューティーヨガ

17：30～18：30

アロマの香りを感じながら、ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加えホルモンバランスの安定や美肌効果たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。

営業時間 10：00～19：30