

# 10月13日（月・祝）

## 特別プログラム

10:00~10:30 溶岩タイム

### 10:30~11:30 バランスを楽しむやさしいパワーヨガ

★★ 及川 えり

朝からしっかり体を動かして汗をかきましょう。バランスのポーズで集中力アップ！ふらふらしても大丈夫！楽しみながらチャレンジしてみましょう

12:00~12:45

### リラックスヨガ

★ 及川 えり

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

12:45~13:30 溶岩タイム

14:00~15:00

### ストレッチングヨガ

★ 遊部 みゆち

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。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

15:30~16:30

### ピラティス

★★ 遊部 みゆち

体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。

16:30~17:00 溶岩タイム

18:00~19:00

### キャンドルフローヨガ

★★ Sachi

キャンドルの幻想的な灯りの中、呼吸を感じながら動いて行きます！  
リラックス&リフレッシュ効果を高めて行きます。

※ ★の数は強度・難易度を示しています。

- ・ デイタイム会員様は時間外利用料1,980円（税込）でご参加いただけます。
- ・ 2本目のレッスンは1,980円（税込）でご参加いただけます。
- ・ 営業時間は10:00~19:30 となります。

カルド楽鴨

