

# 11月24日(月) 特別プログラムプログラム

10:00~10:30 溶岩タイム

10:30~11:30 シェイプアップヨガ ★★★ amina

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ていきます。



12:00~12:45 ビューティーヨガ (プロジェクター使用) ★ amina

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。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。

12:45~13:30 溶岩タイム

14:00~15:00 フローヨガ ★★ 遊部みゆち

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。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。



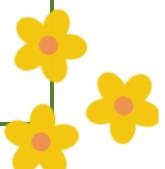
15:30~16:30 ビギナーピラティス ★ 遊部みゆち

ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。

16:30~17:00 溶岩タイム

18:00~19:00 ボディメイクヨガ ★ Sachi

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパートに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。



※ ★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。

カルド巣鴨

