

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っていきます。

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ツ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。

カルド集鴨

