

12th

ANNIVERSARY

=== くじ引き抽選 ===

- ① ご来館するたびに専用用紙に名前(フルネーム)を記入。
- ② 抽選箱にご記入頂いた紙を入れていただきます。
- ③ 12月1日(月)に抽選結果を発表します！

ご来館が多いほど抽選に
当たる確率が上がります！！
何が当たるかはお楽しみに～♥



11.17^{MON} — 11.24^{MON}

カルド錦糸町 12周年特別プログラム



11/22(土)

9:00~10:00
自律神経整え
リンパケア
★
kirana

10:30~11:30
ピラティス
★★
kirana

12:00~13:00
アロマチャクラ
リラックスヨガ
★
YOSHIE

13:30~14:30
シェイプアップヨガ
★★★
Saku

15:00~16:00
ストレッチングヨガ
★
Saku

16:30~17:30
デトックス
フローヨガ
★★
mimi

18:00~19:00
アロマ
キャンドルヨガ
★
mimi

11/23(日)

9:00~10:00
ダイエット
ビューティーヨガ
★★
Saku

10:30~11:30
ストレッチングヨガ
★
Saku

12:00~13:00
太陽礼拝ヨガ
★★★
CHISAKA

13:30~14:30
整う!!ストレッチ
&ピラティス
★★
Ruriko

15:00~16:00
肩こり解消
ルーシーダットン
★
Ruriko

16:30~17:30
デトックスヨガ
★★
Fumiyo

18:00~19:00
アロマキャンドル
リラックスヨガ
★
らん

11/24(月)

9:00~10:00
【有料】リンパケア
ピラティス
★★★★★
kirana

10:30~11:30
アロマリラックス
ヨガ
★
Saku

12:00~13:00
ベーシックヨガ
★★
Saku

13:30~14:30
やさしいフラダンス
★
ゆるホット 垣内 多摩美

15:00~16:00
チャレンジ!!
パワーヨガ
★★★
荒井 円華

16:30~17:30
やさしい
フローヨガ
★
荒井 円華

18:00~19:00
冷え性改善ヨガ
★★
MIKA