

# 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。
- ③12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<sup>木</sup> — 11.24<sup>木</sup>

# 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