

11/3(月) 祝日スケジュール

※時間外利用は¥1,980になります。

カロリー燃焼
パワーヨガ
10:30~11:30
N.kaori★★★★



脂肪が燃えるように筋力を使い表面の
アウターマッスルではなく深層部にある
インナーマッスルに働きかける事でしなやかな
ボディラインをつくりましょう♪

ゆったりほぐし
ヨガ
12:00~12:45
N.kaori ★

体をほぐしつつ、星空を眺めながらゆったりとした
呼吸をしてリラックスしていきましょう。
(アロマ/プラネタ使用)

温活タイム
12:45~13:15



PilaYoga flow
14:30~15:30
kanae ★★

呼吸のリズムに合わせて、ピラティスとヨガの動きを
融合したフローで流れるように動いていきます。
フローの中で集中力も自然に高まり緩めながら整える
ヨガとインナーマッスルを鍛え姿勢を整えるピラティスの
相乗効果で楽しみながら爽やかな発汗が促されていきす

アロマ陰ヨガ &
ヨガニドラ
16:00~16:45
kanae ★



アロマ空間の中で重力に委ねる陰ヨガと、究極の休
息法と言われるヨガニドラ（寝たままのボディスキ
ャン）の2大ヒーリング効果で心身や脳を癒し季節
の変わり目の疲労をリセットしていきます。

温活タイム
16:45~17:30

アロマリフレッシュ
ヨガ
18:00~18:45
mimi★★



猫背になりがちな動作が多い日常生活。
心地よく胸を開き、巻き肩を解消し美姿勢に
導いていきます。



11/24 (月) 祝日スケジュール

※時間外利用は¥1,980になります。

ウエストシェイプ ヨガ

10:30~11:30

N.kaori ★★★

理想のボディを目指してウエストを引き締める動きを中心に代謝を上げて痩せやすいカラダ作りを目指しましょう。

Aroma やさしいフローヨガ

12:00~12:45

N.kaori ★

アロマの香りに癒されながら少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

有料プログラム 別紙を参照ください

Deep Healing Retreat

14:30~16:15

Kanae

～マインドフルネス×陰ヨガ×サウンドバス～
カルドという日常空間が、スペシャルヒーリング空間に生まれ変わる
特別なひと時を一緒に過ごしましょう！
ゆるホットでオールレベル大歓迎です！

美bodyデトックス フローヨガ

16:45~17:30

mimi★★

呼吸と動きを連動させて、身体の中の老廃物を体外に排出させていきます。身体のラインを一緒に整えましょう！

アロマリラックス ヨガ

18:00~19:00

mimi★

目まぐるしい日常の中で、ホッと一息ご自身の心身と向き合うお時間を。
深い呼吸とともにゆったりと動きながら身体を内観していきます。