

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。