

お盆特別プログラム

8月9日(土)	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
10:30 10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ Ree ★	10:30~11:30 ヴィンヤサヨガ ゆきこ ★★★	10:30~11:30 アロマの空間でポーズに 身を委ねていく太陽礼拝 瞳外美 ★★	10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ hito ★	10:30~12:00 有料イベント 筋膜リリースヨガ masayo	10:30~11:15 二の腕ヨガ ありさ ★★	休館日	
11:30 11:30~11:50	11:30~11:50	11:30~11:45	11:30~11:45	12:00~13:00 ゆるHOT	11:15~11:30		
12:30 12:15~13:15 リフレッシュヨガ Ree ★★	12:15~13:15 ビューティーヨガ ゆきこ ★	12:15~13:00 やさしいフローヨガ 瞳外美 ★	12:15~13:00 フローヨガ hito ★★	13:00~14:00	12:00~13:00 ゆったり寝たままヨガ ありさ ★		
13:30 13:15~14:00	13:15~13:30	13:00~13:30	13:00~14:00	13:30~14:30 ベーシックヨガ スタッフ ★★	13:00~13:30		
14:30 14:30~15:30 ビギナーヨガ 富吉春花 ★	14:00~15:00 アロマベーシックヨガ 富吉春花 ★★	14:00~15:00 ヨガティス 美華〜はるか〜 ★★	14:30~15:15 アロマリラックスヨガ ありさ ★	14:30~15:00	14:00~15:00 内もも引き締めヨガ 根岸綾 ★★		
15:30 15:30~15:40	15:30~16:30 リラックスヨガ みち ★	15:00~15:15	15:15~15:30	15:30~16:30 ゆるっとビギナーヨガ 美華〜はるか〜 ★	15:30~16:30 セルフケア&ヨガ 根岸綾 ★		
16:00 16:00~17:00 シェイプアップヨガ 真実 ★★★	17:00~18:00 デトックスヨガ みち ★★	16:30~17:00	16:00~17:00 姿勢改善ヨガ ありさ ★★	17:00~18:00 デトックスフローヨガ Ryoko ★★	16:30~17:00		
17:30 17:30~18:30 ヒーリングヨガ 真実 ★	18:00~18:30	17:30~18:30 美ラインヨガ Ryoko ★★	17:00~17:30	18:00~18:30	17:30~18:30 ベーシックヨガ 瞳外美 ★★		
19時閉館	19時閉館	19時閉館	18:30~19:30 アロマ ビューティーヨガ Anna ★	19時閉館	19時閉館		
20:00 20:00~21:00 ベーシックヨガ Anna ★★	22時閉館	21:00~21:30	21:00~21:30				

【スタジオレッスン参加について】

- レッスン開始30分前から5分前までフロントにて整理券を配布いたします。
- レッスンの参加は1日1本です。※同日2本目参加には別途1,980円(税込)をお支払い頂きます。
- レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、フェイスタオル、1リットル程度のお水をご持参ください。 ※レンタル有
- スタジオはレッスン開始15〜10分前から解放致します。(溶岩タイムがある為レッスン準備が出来次第開放となります) 事前の場所取り等はご遠慮ください。
- レッスン進行上の妨げとなる為、レッスン終了前におけるシャワーブース確保のための途中退室はご遠慮頂きます。
- レッスンを途中退室された場合、スタジオへの再入室はご遠慮ください。
- スタジオでの私語はレッスンの大きな妨げとなりますのでご遠慮ください。
- レッスン、溶岩タイム時のドアの開閉は、リラックスされているお客様もおりますので、お静かにお願い致します。
- スタジオ入室の際、整理券の番号順ではなくロッカーに掲示してあるPOPをご参照頂き、並んで頂きます様お願いいたします。
- 入室時には消毒用のおしぼりをお取りいただいて、ご利用後のヨガマットのお拭き取りのご協力をお願いいたします。
- 溶岩石の上に、必ずヨガマット+バスタオルの両方を敷いてご利用ください。
- アロマを使用しての溶岩タイムとなります。

レッスン内容

8月11日(月)		
アロマの空間でポーズに身を委ねていく太陽礼拝	★★	アロマの空間で太陽礼拝を繰り返し行います。正しい体の使い方丁寧にするため初めて太陽礼拝にチャレンジする方から慣れている方までご参加いただけます！
ヨガティス	★★	ヨガとピラティスの良いとこどりです。しなやかで引き締まった体作りをします。呼吸法の違いも感じながら楽しく動きましょう！
夏バテ解消ヨガ	★	体がだるい・疲れやすい・やる気が出ないなどのさまざまな症状をヨガのポーズで予防します。しっかりと体も動かし、エネルギーな夏を過ごしましょう！
美ラインヨガ	★★	背中とヒップを中心に、美しい後ろ姿をつくと同時に姿勢改善と引き締め効果もごございます！

8月13日(水)		
ゆるっとビギナー	★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行います。立ちポーズ少なめなので、ゆるっと基本を習得しましょう！
デトックスフロー	★★	セルフマッサージ&デトックスに効果的なポーズをフロースタイルで動いてスッキリさせましょう！

8月14日(木)		
二の腕ヨガ	★★	二の腕の引き締めにも効果的なポーズを多めに行います。普段使うことが少ない上腕三頭筋を意識しましょう！
ゆったり寝たままヨガ	★	最初から最後まで寝た状態で行います。レッスン中に寝てしまっても大丈夫！お家でゴロゴロしている感覚でゆったり過ごしましょう！
内もも引き締めヨガ	★★	内ももに意識を向けポーズを行い、美脚、美姿勢を目指します。全身、くまなく動かしたい方にもおすすめです！
セルフケア&ヨガ	★	セルフマッサージとヨガのポーズで、身体の疲れやむくみを取り除きます。一日の滞りを流し、心身共にすっきりしましょう！

※上記以外のレッスン内容は通常プログラムよりご確認ください

カルド板橋本町 公式アカウント

LINE



Instagram



毎月のレッスンプログラムや代行情報を配信！

お得な商品情報も盛りたくさん♪

新システムやお手続きに関しての情報も

お送りしておりますので登録お願いいたします！