

CALDO ITABASHI HONCHO

営業時間

10:00~19:00

この度、カルド板橋本町店は皆様のおかげで7周年を迎えます★

以前、皆様にアンケートをお答えしていただきました！

アンケートを元に人気レッスン・IRでの2日間特別レッスンとなります♥

お楽しみくださいませ♪

11月24日(月・祝)

10:30~11:30 瞳外美
アロマリラックスヨガ★

 溶岩タイム11:30~11:45

12:15~13:00 瞳外美
HIIT YOGA★★2.5

溶岩タイム13:00~13:30

14:00~15:00 美華~はるか~
スタンディングピラティス★★

溶岩タイム15:00~15:15

15:45~16:30 美華~はるか~
ミュージックフローヨガ★1.5

溶岩タイム16:30~16:45

17:15~18:15 シノブ
アロマKaQiLa~ストレス緩和~★

 溶岩タイム18:15~18:30

11月29日(土)

10:30~11:30 Ree
アロマやさしいデトックスヨガ★

 溶岩タイム11:30~11:50

12:15~13:15 Ree
ボディメイクヨガエクササイズ
~お尻編~★★2.5

溶岩タイム13:15~13:45

14:15~15:15 富吉春花
ストレッチングヨガ★

溶岩タイム15:15~15:30

16:00~17:00 KAORU
パワーヨガ★★★

17:30~18:30 KAORU
アロマヒーリングヨガ★

今後もカルド板橋本町店をよろしくお願いいたします★

HIIT YOGA★★2.5

ヨガのアーサナ（ポーズ）をベースに、運動と休憩を短いサイクルで繰り返すトレーニングです。短時間で高い運動効果と脂肪燃焼効果が期待でき、自律神経の調整にも役立ちます。

スタンディングピラティス★★

バランスや体幹を鍛え、全身を連動させることで美しい姿勢や体のアライメントを整える効果があります。骨盤の位置や体重のバランス、呼吸を意識しながら、つま先立ちや膝の曲げ伸ばし、体のひねりなど、バリエーション豊かなエクササイズを行います。

ミュージックフローヨガ★1.5

呼吸と音楽に合わせて全身を動かしていきます♪
ポーズからポーズへの動きが流れるように動き、全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、脂肪燃焼にも効果的です。

アロマKaQiLa~ストレス緩和~★

アロマ芳香浴とカキラの相乗効果で筋肉と心の緊張をほぐし、
五感に働きかけることで日常生活で感じる
ストレスや不安・不調を和らげます。

ボディメイクヨガエクササイズ~お尻編~★★2.5

お尻を中心にReelRと一緒に楽しくエクササイズをしましょう！
痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。