

文化の日 11月3日(月)

・ 営業時間 ・
9:00～19:30

・ 時間外利用料 ・
1980円

・ レッスン2本目 ・
参加料
1980円

ラベンダー
×
ティーツリー



9:30～10:30 消化力を高めるヨガ★

胃腸の働きを整え、消化力を高めてくれるポーズを中心に心地よく身体を動かしていきます。つい食べ過ぎ、飲み過ぎてしまう食欲の秋にぴったりのヨガです。

Yuki IR

10:30～10:40 ・溶岩タイム・

11:00～12:00 肩こり・腰痛改善ヨガ★★★

肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。
パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。

Yuki IR

12:00～12:10 ・溶岩タイム・

12:30～13:30 みるみる身体が変わる！★ ～柔軟性爆上げ筋膜リリースヨガ～

ヨガのポーズで筋膜リリースをする事で、身体のコリや硬さを取り除き、新たな可動域を引き出すクラスです。首肩こり、腰痛改善、柔軟性を向上させたい方にオススメです。

kumi IR

13:30～13:40 ・溶岩タイム・

14:00～15:00 シェイプアップヨガ★★★★

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

kumi IR

15:00～15:10 ・溶岩タイム・

15:30～16:30 陰ヨガ★

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。

Erika IR

16:30～16:40 ・溶岩タイム・

17:00～18:00 ピジョンのポーズを目指すヨガ

股関節周りを柔らかく動かしながら、段階を踏んでピジョンポーズに★★★
トライします。身体が硬い方でも、下半身がスッキリするヨガです。

Erika IR

18:00～18:30 ・溶岩タイム・