

振替休日

11月24日(月・祝)

営業時間

9:00～19:30

時間外利用料

1,980円(税込)

追加レッスン料

1,980円(税込)

9:30～10:30 寝たままストレッチヨガ ★



寝たままヨガポーズをとるレッスンです。頑張らずに筋肉が心地よく伸びていく変化を味わえます。頑張りがたくないけど日常の疲れを取りたい方、スッキリ感を味わいたい方におすすめです。

nori IR

10:30～10:40・溶岩タイム・

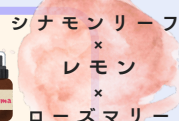
11:00～12:00 目指せお腹ぺちゃんこヨガ ★★

体幹を意識しながら丁寧にヨガのポーズをとってぽっこりお腹を解消！ダイエットしたい方、筋肉をつけたい方におすすめです。ストレッチもとりにれるので、☆2に不安な方もチャレンジいただけます。

nori IR

12:00～12:10・溶岩タイム・

12:30～13:30 冷え解消ヨガ ★



代謝アップポーズで全身の血流を促しながら、冷えがちな手足を内側から温めます。

Erika IR

13:30～13:40・溶岩タイム・

14:00～15:00 後屈を楽しむヨガ ★★

後屈ポーズで前向きなエネルギーを育みます。

胸を開き背骨をしなやかに動かすので姿勢改善にもつながります。

Erika IR

15:00～15:10・溶岩タイム・

15:30～16:30 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ースタイルを作っていきます。

久美子 IR

16:30～16:40・溶岩タイム・

17:00～18:00 やさしいフローヨガ ★

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。

久美子 IR

18:00～18:30・溶岩タイム・