

# カルド南大沢店 9月23日(火)祝日プログラム

営業時間 9:00~20:00

9:30~10:30

朝の目覚めスッキリヨガ ★ REIKO

呼吸とともに朝の体をほぐし、筋肉や内臓を刺激しながら血流を良くしていきましょう。  
夏の間溜まった体の疲労回復におすすめです。

11:00~11:45

リンパフレッシュヨガ ★★ 美華

簡単なセルフマッサージや体に滞りやすいリンパの流れを促していく心地良いポーズで  
巡りやすい体作りを目指していきましょう!

13:00~14:00

自律神経をととのえるヨガ ★ yasuyo

呼吸を整えながら、日常生活で強張りやすい筋肉をゆるめていきましょう。  
心地よく体を動かしながら、深い呼吸で自律神経を整えて心身のリラックスへと導きます。

14:30~15:30

秋バテ解消ヨガ ★★ Akari

一日の気温差、気圧の変化によって疲れやすかったり、なんとなく不調を感じたり…  
呼吸からも自律神経にアプローチし、スッキリ動いて内臓から元気になっていきましょう!

16:15~17:15

女性のためのセルフケアヨガ ★ ののか

日常生活の中で体の外側に向きやすい意識を内側に向けることにフォーカスしていきます。  
呼吸・動作の一つ一つを丁寧にしながら、心と体のバランスを整えましょう。

18:00~19:00

免疫力UP!ヨガ ★★ 村上雅代

腸に刺激を加える動きで呼吸を深めながら、季節の変わり目の不調に負けないように  
体温を上げて免疫力を高めていきましょう!

**※整理券はレッスン開始30分前~5分前までの配布となります。**

※1本目のレッスンにご参加の際はパオレ駐車場をご利用ください(イトーヨーカドー駐車場ご利用不可)

※デイトム会員様の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※マンスリー4会員様の5回目以降の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※ヨガマットを避け、溶岩石の上に直接横になることはご遠慮ください。

※シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

