

カルド南大沢店 11月3日(月)祝日プログラム

営業時間 9:00~20:00

9:30 ~ 10:30

からだが目覚める朝ヨガ ★ Yu

眠っている間に硬くなりやすい筋肉を丁寧に緩めほぐしていくクラスです。
朝ヨガのスッキリした体で一日を爽やかにスタートしましょう!

11:00 ~ 12:00

浄化ヨガ~心身のデトックス~ ★★ Yu

「朝は排泄の時間」といわれるようにデトックスに適しています。
内臓を刺激して、滞ったものを洗い流していくように
不要な老廃物を体の外へ排出していきます。

13:00 ~ 14:00

むくみ解消ビューティーヨガ ★ IZUMI

マッサージを取り入れ股関節周りを伸ばすポーズでむくみを解消しましょう♪

14:30 ~ 15:30

リフレッシュフローヨガ ★★ IZUMI

流れる様に呼吸と合わせて全身を大きく動かしてリフレッシュ!
代謝アップにも繋がましょう!

16:15 ~ 17:15

はじめての気功 ★ めめ

中国から伝わってきた健康法です。「調身・調息・調心」
練功十八法や晃海法などを行い、身体を整え、気の流れを整えていきます。

18:00 ~ 19:00

代謝アップエクササイズ ★★ めめ

「食欲の秋」に負けない!代謝の良い身体を作るエクササイズや
HIITトレーニングなどを行っていきます。

※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)

※デイトタイ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。