

カルド久米川

夏季特別プログラム

8月11日・13日・14日 OPEN 8:30 CLOSE 18:30

8/11 (Mon) 山の日

9:00~10:00 肩こり・腰痛改善ヨガ
Hiroko

10:30~11:30 フローヨガ+筋トレ
Hiroko

11:30~12:30 溶岩タイム

13:00~14:00 ベーシックヨガ
YOKO

14:00~14:30 溶岩タイム

15:00~16:00 脂肪燃焼ストレッチヨガ
りょう

16:30~17:30 疲労回復ヨガ
りょう

17:30~18:00 溶岩タイム

8/13 (Wed)

9:00~10:00 モーニングリラックスヨガ
rakeru

10:30~11:30 ベーシックフローヨガ
rakeru

11:30~12:30 溶岩タイム

13:00~14:00 巡りヨガ
SATO

14:00~14:30 溶岩タイム

15:00~16:00 背中引き締めヨガ
MIKI

16:30~17:30 ほぐしヨガ
MIKI

17:30~18:00 溶岩タイム

8/14 (Thu)

9:00~10:00 身体を整える
枝里 ベーシックヨガ

10:30~11:30 リラックスストレッチヨガ
枝里

11:30~12:30 溶岩タイム

13:00~14:00 セルフリンパマッサージ&
志賀 敦子 リフレッシュヨガ

14:00~14:30 溶岩タイム

15:00~16:30 コアバーンフロー
りょう ~アジャストケアヨガ~ 有料

17:00~18:00 月のしずくヨガ
りょう

8/12 (Tue)

通常プログラム

※いつもの月間スケジュールを確認してください

8/15 (Fri)

夏季休館日

8/16 (Sat)

休館日

8/11は、祝日の為“デイトタイム会員様”は、時間外利用が発生いたします。

※13日・14日は、短縮営業ですが“デイトタイム会員様”も通常通りご利用頂けます。