

9月15日

敬老の日



OPEN 8:30 CLOSE 18:30



9:00~10:00

アロマヒーリングヨガ★

amina IR

アロマの香りに包まれながら目を閉じて、自分の内側を丁寧に感じながら、じっくりとコーコのポーズを味わって行くクラス。

10:30~11:30

モーニングフローヨガ ★★

amina IR

流れるように動きながら、朝の身体の体内時計を整えて、爽やかな一日を迎えて行くクラス。

Megumi IR

13:00~14:00

姿勢リセットヨガ ★

セルフマッサージやヨガのポーズで足裏・骨盤・肩甲骨の歪みをほぐしながら、全身のバランスを整えていきます。スラリとした美しい立ち姿を目指しましょう！



15:00~16:00

グラウンディングヨガ ★★

りょうIR

地に足をつけることによって、自分の意識を今ココに集中させ、心身を安定させていきます。

16:30~17:30

骨盤ストレッチヨガ ★

りょうIR

骨盤を立てるのが苦手の方、股関節が柔らかくなるコツを伝えていきます。



● 溶岩タイム時間割 ●

①11:30~12:30 ②14:00~14:30 ③17:30~18:00

レッスン追加:1,980円

時間外利用料:1,980円

※デイトタイム会員様、またはマンスリー4会員様で利用条件を超える場合は、時間外利用料が発生いたします。

CALDO KUMEGAWA

秋
分
の
日

9
月
23
日
(火)

lesson program

9:00 足裏改善ヨガ★ うだかIR

10:00 足裏の筋肉や縦横3つのアーチを整え、疲れにくい下半身に導くクラス。土台が安定すると心も身体もリラックスします。

10:30 アンチエイジングヨガ★★ うだかIR

11:30 アンチエイジングの呼吸で体幹、背中、お尻の筋肉を強化するエクササイズを行うクラス。ヨガのアーサナも、アンチエイジングで有名なポーズをチョイスしました。若々しいシルエット作りを目指すレッスンです。

11:30 溶岩タイム

12:30

13:00 ビューティーヨガ★ IKUKO IR

14:00 ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。

14:00 溶岩タイム

14:30

15:00 フローヨガ★★ YOKO IR

16:00 呼吸に合わせて流れる様な動きでインナーマッスルを鍛え代謝を高めていくクラスです。

16:30 リラックスヨガ★ YOKO IR

17:30 心を穏やかにする呼吸法とポーズで深いリラックス感が得られるやさしいヨガのクラスです。

17:30 溶岩タイム

18:00

OPEN 8:30

CLOSE 18:30

レッスン追加
1.980円

時間外利用料
1.980円

※デイトタイム会員様、または
マンスリー4会員様で
利用条件を超える場合は、
時間外利用料が発生いたします。