

カルド三ツ境

9月祝日プログラム



9月15日(月・祝) 敬老の日

10:45~11:45

アロマリラックスヨガ ★

ラベンダー×ミント

星野ゆり IR

至福のアロマとゆったりヨガで
心とカラダを癒し、整えましょう♡

9月23日(火・祝) 秋分の日

10:30~11:30

ボディメイクヨガ ★★

光 IR

全身の筋肉を刺激するポーズを行います。
体を引き締め、美ボディを目指したい方におすすめです。

12:15~13:15

星と月のフローヨガ ★★

プロジェクター使用

星野ゆり IR

癒やしのプラネタリウムで、
天体にちなんだポーズや月礼拝をメインに楽しみましょう♪

12:00~13:00

四季と身体の巡りヨガ ★

秋分ver.

光 IR

秋分は陰陽のバランスが最も調和している時期です。
脇を気持ち良く開き、乾燥する肺を養うことで
自律の力(肺の働き)を整えましょう。

14:30~15:30

背骨コンディショニング ★

Fumi IR

背骨コンディショニング協会の本格的なプログラム。
背骨仙骨を整えながら体の不調を改善していきましょう。

14:00~15:00

アナトミック骨盤ヨガ ★★

Harumi IR

骨盤にフォーカスしながら、股関節周りを使い、
全身に血液が巡るように動きます。
内側から熱を生み出し、代謝を高めます。

16:00~17:00

ストレッチングヨガ ★

Fumi IR

凝り固まった筋肉を伸ばしていくことで、体をリラックスします。
体が柔らかくなることで、様々な不調の改善効果も期待できます。

15:45~16:45

美腸デトックスヨガ ★

Harumi IR

疲れた内臓を整え、腸内環境を整える
ポーズを中心に行います。
ぽっこりお腹の解消やストレス解消にも効果的です。

18:00~19:00

ダイエットフローヨガ ★★★★★

Harumi IR

呼吸と共に身体の隅々の筋肉にアプローチしながら
代謝を高めていきます。
ボディラインを整える動きも行います。

18:00~19:00

秋バテ解消ヨガ ★★

Akari IR

この時期は気温差や気圧の変化で疲れや不調が出たり、
落ち込みやすかったり...
呼吸からも自律神経にアプローチし、動いてスッキリ、
内臓から元気になっていきましょう！



【ご利用の会員様へ】

- ・ 祝日の為、営業時間は10:00~20:00までとなります。
- ・ デイタイム会員様は時間外利用¥1,980でご利用いただけます。
- ・ 追加レッスン料¥1,980で 2本目のレッスンもご参加いただけます。