

カルド三ツ境 11月祝日プログラム

11月3日(月・祝)
文化の日

10:45~11:45

アロマリラックスヨガ ★
オレンジスウィート×ミント
星野ゆり IR

アロマとヨガで自律神経を整え
免疫力アップへと繋げましょう♡

11月24日(月・祝)
勤労感謝の日振替休日

10:45~11:45

キャンドルリラックスヨガ ★
星野ゆり IR

優しいキャンドルの灯りに包まれた空間で
ゆっくりとヨガのポーズを行います。
冬への変わり目のデリケートな心と体を労りましょう。

12:15~13:15

アロマフローヨガ ★★
星野ゆり IR

動きと呼吸と共にアロマの香りを楽しみましょう♪
秋冬も自分らしく生き生きと過ごせますように♡

12:15~13:15

キャンドルフローヨガ ★★
星野ゆり IR

キャンドルの灯りを楽しみながら呼吸と共に
ヨガのポーズを行います。
呼吸を深め、心身をよく内観してみよう。

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。

CHECK
THIS

有料特別イベント 1,100円

14:30~15:45 (75分)

ボディメイクヨガ&エクササイズ
★★
mayuko IR

パーソナルトレーナーとしても活動されている
mayukoインストラクターの特別レッスン！
ヨガに加えてエクササイズを行うボディメイクのクラスです！

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。

16:15~17:15

ストレッチングヨガ ★
mayuko 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。

18:00~19:00

アナトミック骨盤ヨガアドバンス
★★★★
Harumi IR

骨盤にフォーカスし、深層部から骨盤力を高めます。
アドバンスの動きで筋力アップを目指します。

18:00~19:00

ダイエットフローヨガ ★★★★★
Harumi IR

呼吸と共に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ポーズを組み込みます。

【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。