

9月15日(月・敬老の日)

カルド千葉中央 特別スケジュール



営業時間 9:30-19:30

溶岩
タイム

初級 ★

中級 ★★

上級 ★★★

★: プラネタリウム使用

レッスンカテゴリー

レッスン内容

10:00	アロマほぐしてデトックスヨガ 10:00-11:00 担当: 舞絵驒 ゆう子 ★	暑さで溜まっている老廃物をゆっくりほぐして、きれいにデトックス！ つまりを取り除き、すっきりと身体を癒していきましょう♪
11:00		
12:00	柔軟アップストレッチヨガ 11:30-12:30 担当: 舞絵驒 ゆう子・★★	あと少し柔らかい身体になるように、伸ばしにくいももや、 股関節、背中をメインにポーズをとっていきます。 全身動かしたい方にオススメです
	12:15-12:45 溶岩タイム	
13:00		
14:00	身体ほぐしピラティス 13:30-14:30 担当: 井上 静香 ★★	肩や腰の筋肉をピラティスの動きでほぐしていきます。 肩こりと腰痛の改善におすすめのクラスです。
15:00	リラックスフローヨガ ★ 15:00-16:00 担当: 井上 静香 ★	ゆったりとした呼吸と共に 身体をほぐすヨガのポーズを中心としたプログラムです。 体をほどよく動かし緩めることで、 リラックス効果が得られます。
16:00	16:00-16:45 溶岩タイム	
17:00		
18:00	星空ビギナーヨガ ★ 17:30-18:30 担当: kayano ★	基本的なポーズを1つ1つ丁寧に行います。 星空の中でゆったりと動いていきましょう。
	18:30-19:00 溶岩タイム	
	19:30 閉館	
	時間外利用料1,980円、レッスン2本目1,980円 皆様のご来館を心よりお待ちしております。	