

9月23日(火・秋分の日)

# 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

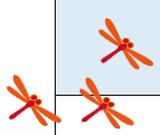
初級 ★

中級 ★★

上級 ★★★

## レッスンカテゴリー

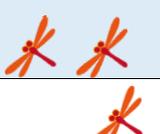
## レッスン内容

10:00	 <p>目覚めのヨガ 10:00-10:45 担当:sammy★</p>	<p>アロマが漂う空間でアーサナを行い心地良く一日を始めましょう。 使用する精油は、良い目覚めを促し、 心身のスイッチをONに導いてくれるブレンドです。</p>
-------	--	--

11:00	<p>ゆるヴァンヤサ 11:15-12:15 担当:sammy ★★</p>	<p>ポーズからポーズへ、パズルのように組み合わせさせた動きを通して 肉体と向き合っていきます。 ★3のクラスに参加するのはまだ少し自信がないという方、 是非一緒にやってみましょう。</p>
12:00		

## 12:15-13:00 溶岩タイム



14:00	<p>Aromaビューティーヨガ 14:00-15:00 担当:小林 ★</p> 	<p>呼吸を深めることは、 身体全てのパフォーマンスを上げる鍵です。 アロマの香りで呼吸を深めてキレイを一緒にめざしましょう！</p>
-------	--	---

15:00	<p>お腹凹む中級ヨガ~Aroma ver.~ 15:30-16:15 担当:小林★★</p>	<p>憧れのぺたんこお腹、めざしてみませんか？ お腹を重点的にインナーマッスルを鍛える事が出来るポーズで、 アクティブに動いていきます。</p>
16:00		

## 16:15-16:45 溶岩タイム

17:00	<p>やさしいフローヨガ 17:30-18:30 担当:YOUICHI ★</p>	<p>少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。 運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも 安心してご参加いただけます。</p>
18:00		

## 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。