

11月23日(日・勤労感謝の日)

カルド千葉中央 特別スケジュール

勤労感謝の日



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

🕯️ : キャンドル使用

レッスンカテゴリー

レッスン内容

9 : 45-10 : 00 溶岩タイム

10:00

お腹集中引き締めヨガ
10:00 - 10 : 45
担当: YOUICHI
★★

通常のレッスンでは1.2ポーズしか取り入れない
お腹痩せポーズですが、今回は贅沢に組み込み、
お腹痩せ(前、横、下っ腹)に特化したプログラムです。

11:00

リラックスヨガ
11 : 15 - 12 : 15
担当: YOUICHI・★



家事や育児、仕事での人間関係など、
ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする
呼吸法とポーズを身に付け、
深いリラックス効果を得られるプログラムです。

12:00

12 : 15-12 : 45 溶岩タイム



13:00

ビギナーヨガ
13 : 15-14 : 15
担当: Megumi
★

初心者の方がヨガに親しめるようなプログラムです。
基本ポーズを丁寧にを行い、全身を動かしていきます。

14:00

14 : 15-15 : 15
溶岩タイム

15:00



16:00

アロマデトックスフロー
16 : 15-17 : 15
担当: sammy
★★

循環や排出を促すアロマとアーサナで全身を調整します。
気持ちよく汗をかきましょう。

17:00



やさしいリフレッシュヨガ
17 : 45-18 : 45
担当: sammy
★

目を閉じてアーサナを行います。
ヨガマットの上で起きていることや自分の内側に集中しましょう。

18:00

18 : 45-19 : 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。