



カルド金山店

7月21日(月)祝日プログラム

10:30~11:30

女性ホルモン

開花ヨガ

★

しずか

女性特有の悩みを緩和し

ヨガのポーズと呼吸法を取り入れ

ホルモンバランスを整えます。



13:30~14:30

夏バテ&冷え

撃退ヨガ

★★

SHIORI

太陽礼拝の動きを中心に全身を使い、

体幹強化、夏特有の疲労感や倦怠感を

軽減、元気に夏を乗り越えましょう♪

15:00~16:00

ベルガモット

～アロマ～

快眠リラックスヨガ

★

SHIORI

日頃の心身の疲れを癒し、ヨガの呼吸と

ポーズで副交感神経を活性化させ

アロマの香りと共に睡眠を促進します。



18:00~19:00

ストレス解消

ピラティス

★★

AKO

呼吸や姿勢を意識した

エクササイズを通じ

ストレスを軽減していきます。

営業時間

10:00~19:30

