

カルド金山店11月祝日プログラム

11月3日(月)

11月23日(日)

11月24日(月)

10:30~11:30

メリハリ美ボディ
ピラティス

★★

Kaoru

9:30~10:30

クリアリングムーンヨガ
~星と月の光で心身を浄化する朝~

★★

ゆん



10:30~11:30

呼吸深まる
マインドフルフローヨガ

★★

ジュン

12:00~13:00

秋の巡りヨガ

★

あすみ

11:00~12:00

こころを解放
~癒しのキャンドルヨガ~

★

ジュン



12:00~13:00

ビギナーピラティス

★

MISATO

13:30~14:30

立冬目前! 保温ヨガ
~アロマ~

★

caeco



13:30~14:30

美姿勢ピラティス

★★

MISATO

13:30~14:30

カラダと心の
デトックスヨガ

★★

caeco

15:00~16:00

パワフルヨガ

★★★

池上 元香

15:30~16:30

アロマストレッチヨガ

★

狩生 さやか



15:00~16:00

バランスパワーヨガ

★★★

池上 元香

16:30~17:30

安定感を取り戻すヨガ

★★

しずか

17:00~18:00

動く瞑想
アシュタンガヨガ

★★★

狩生 さやか

16:30~17:30

トワイライト
アロマヨガ

★

KAZUMI



18:00~19:00

美肌リセットヨガ

★

ジュン

18:30 開館

18:00~19:00

脂肪燃焼ピラティス

★★

AKO

19:30 開館

19:30 開館

