

カルド金山店11月祝日プログラム

11月3日(月)

メリハリ美ボディピラティス

★★

内側から整え、憧れの曲線美へ。
しなやかな筋肉で身体の軸を
支え、引き締まった美しい
ボディラインを目指します。

秋の巡りヨガ

★

空気が乾燥する秋、
フローで軽く動きながら
秋に弱りやすい肺の機能に
働きかけます。

立冬目前！保温ヨガ ～アロマ～

★

寒暖差による自律神経の乱れから
『末端冷え』や『冷え腸』に繋がる今。
温めるだけでなくお腹の底から保温し
ゆったりとした時間を
お過ごしください☆

パワフルヨガ

★★★

太陽礼拝に筋トレをプラスして、
全身をくまなく動かし
体力アップしていきます。

安定感を取り戻すヨガ

★★

肩甲骨・背骨・骨盤まわりの
筋肉を中心にゆるめたり
鍛えたりしながら姿勢や呼吸も
一緒に整えるクラスです。

美肌リセットヨガ

★

深い呼吸と
セルフマッサージで
巡りのよい身体へ。。

11月23日(日)

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～

★★

プラネタリウムを使用し
月礼拝と呼吸で心身をクリアに
整え、最後は月のイメージ
瞑想で締めくくる60分。

こころを解放 ～癒しのキャンドルヨガ～

★

日頃の疲れやストレスを
手放し、静けさの中で
「本来の自分」に
戻れる事でしょう♪

美姿勢ピラティス

★★

体の歪みやクセを整えながら
しなやかで安定した軸を作る
クラスです。
呼吸とともにじっくりと
身体を整えていきましょう。

アロマストレッチヨガ

★

アロマの香りで癒されて
筋肉の緊張を緩和し気持ち良く
身体を整えるクラスです。
寒くなる時期に
ぴったりのクラスです。

動く瞑想アシュタンガヨガ

★★★

パワーヨガの原点、
アシュタンガヨガ。
呼吸と動きを連動させ、
集中力や柔軟性を養う、
世界中で愛されるヨガです。

11月24日(月)

呼吸深まるマインドフル フローヨガ

★★

呼吸に意識を向けながら
流れるように動きます。
「今、ここ」を感じましょう。

ビギナーピラティス

★

呼吸や基本的な動きを
じっくり行いながら
60分間動きます。
インナーマッスルを刺激し、
ご自身の中での安定を
見つけていきましょう。

カラダと心のデトックスヨガ

★★

冷えやすく溜まりやすい時期に
突入し、カラダの滞りは
心の重さにも繋がります。
ふわふわと軽い心身を
作っていきましょう♪

バランスパワーヨガ

★★★

太陽礼拝に様々な
バランスポーズを加え、
自分に集中して動いていきます。

トワイライトアロマヨガ

★

アロマの香りと優しいポーズで
一日の疲れをリセット。
深い呼吸で心身を整え、
穏やかな眠りへ導く60分です。

脂肪燃焼ピラティス

★★

食欲が増す秋！
姿勢を整えながら全身を
引き締め、女性らしい
ボディラインを目指します！

