

8 / 11 (月) 8 / 13 (水) 8 / 14 (木)

# 8月のお盆 プログラム

お盆も、お盆明けも  
元気に過ごすために♡

営業時間 10:00~19:30  
温活タイム 14:30~15:00

もう1本レッスンを受りたい!とき

時間外利用料 ¥1,980

……会員種別の利用可能な時間外に利用したい時

追加レッスン料 ¥1,980

……利用可能時間内で連続して2本目

のレッスンを受講したい時

(プレミアム会員様・レッスンフリーオプション付き  
の会員様を除く)

相互利用料 ¥1,980

……他カルド店舗の会員様が江坂店を利用したい時

**特**

特別レッスン

※詳細は別紙をご参照ください。

10:30~11:30 脚のむくみを流す アロマストレッチヨガ Naoko ★	10:30~11:30 骨盤コンディショニング ピラティス INARI ★★	10:30~11:30 温活 ビューティーヨガ Rina ★
12:00~13:00 夏の養生ヨガ Naoko ★★★	12:00~13:00 全身リンパすっきり アロマヨガ INARI ★	12:00~13:00 腸から整える 夏バテ解消ヨガ Rina ★★
13:30~14:30 美加圧WORKOUT ON THE BEAT <b>特</b> sasha ★★	13:30~14:30 JAZZY FLOW STRETCH みさと ★★	13:30~14:30 疲れを癒す 陰陽バランスヨガ Aya ★★★
温活タイム 14:30~15:00		
16:00~17:00 冷え解消 巡りヨガ 原ももこ ★★	16:00~17:00 夏のストレス解消 のんびりヨガ みさと ★	16:00~17:00 のびのび FLOW MUSIC YOGA miki ★★
17:30~18:30 自律神経調整ヨガ 原ももこ ★	17:30~18:30 心落ち着く月礼拝 sasha ★★	17:30~18:30 アロマ快眠ヨガ miki ★

8 / 11 (月)

8 / 13 (水)

8 / 14 (木)

### 脚のむくみを流す アロマストレッチヨガ

暑くてなかなか動く気にならない季節。  
運動不足からくる血流とリンパの滞りを流し  
て軽やかな身体を目指すレッスンです。  
アロマ：ゼラニウム&ジュニパー

### 骨盤コンディショニングピラティス

実は骨盤の歪みも冷えの原因の1つ。  
コリを改善しながら、  
骨盤を支える為に必要な筋群をピラティスで鍛えていきます。  
姿勢改善したい方や下半身の冷えが気になる方にオススメ。

### 温活ビューティーヨガ

身体の冷えはお肌のくすみや  
代謝低下に繋がるなどデメリットがたくさん…。  
末端までしっかり温めて  
様々な角度からキレイを引き出します。

### 夏の養生ヨガ

夏の養生はしっかり活動して、  
内にこもった陽気を発散すること。  
ヴィンヤサヨガで集中してしっかり活動した後  
じっくりとクールダウンし、身体を休めましょう。

### 全身リンパすっきりアロマヨガ

冷たい飲み物などで身体がむくみやすい季節、  
下半身を中心にやさしいポーズで  
動くことでむくみを解消します。  
アロマ：ローズマリー

### 腸から整える夏バテ解消ヨガ

ストレスや冷えだけではなく、  
お盆のこの時期は食べ過ぎが原因で  
腸が疲れている方も多いのでは？  
お腹周りを心地よく動かし、  
腸内環境を改善していきましょう。

### 美加圧WORKOUT ON THE BEAT

音楽のリズムにのりながらトレーニング♪  
加圧バンドを装着しながら行うことで、  
より効果的に脂肪燃焼していきます！  
※予約が必要なレッスンです、詳細は別紙を参照ください。

### JAZZY FLOW STRETCH

音楽にのりながら、  
ダンスのように魅せる動きで身体をほぐしていきます。  
時にヨガポーズも取り入れて、  
心と身体の疲れを楽しく解消していきましょう。

### 疲れを癒す陰陽バランスヨガ

レッスンの前半には強度が高めのポーズを行い、  
後半にはリラックス効果の高いポーズを行います。  
陰陽のバランスを調整することで、  
心の落ち着きを取り戻していきましょう。

### 冷え解消 巡りヨガ

クーラーや冷たい飲食などによる冷えは人によって  
様々な不調を感じる原因に…。  
身体を芯まで温めながら  
血流改善効果が高いポーズを行うことで  
冷え知らずのヘルシーボディを手に入れます。

### 夏のストレス解消のんびりヨガ

暑さでぐったり、何をしてもエネルギーが削がれ  
疲労とストレスが溜まりやすいですよね。  
のんびりとリラックス効果の高いポーズを行い、  
穏やかな心と健やかな身体を取り戻しましょう！

### のるぽつ FLOW MUSIC YOGA

音楽のビートと呼吸のリズムに合わせて動いていきます。  
有酸素運動による脂肪燃焼効果も期待できるクラスです。  
楽しみながら、しっかり動いていきましょう。

### 自律神経調整ヨガ

室内外の気温差に適應する為、  
自律神経も常に頑張っている季節。  
背骨周辺をしっかりと動かすポーズで、  
疲労で乱れた自律神経のバランスを整えていきます。

### 心落ち着く月礼拝

心と体を落ち着かせる  
月礼拝をメインに動いていきます。  
最後は陰ヨガのポーズで芯までリラックス。

### アロマ快眠ヨガ

日中は眠いのに、夜になるとなかなか眠れない  
という方におすすめです。  
ほどよい緊張と弛緩を繰り返すことで、今夜は快眠。  
アロマ：ラベンダー&ヒバ