



CALDO MINATOGAWA

Holiday season Special Program



12/23(tue)	12/24(wed)	休館日	12/26(fri)	12/27(sat)	12/28(Sun)	12/29(mon)
10:30~11:30 代謝UP! 体質改善ヨガ ★★ Yumi	10:30~11:30 朝の深呼吸フローヨガ ★ Naomi		10:30~11:30 チャレンジヴィンヤサヨガ ★★★ ゆな	10:30~11:30 ゆるめるデトックスヨガ ★ 亜沙乃	10:30~11:30 ハタヨガ中級 ★★ YUKARI	10:30~11:30 心身ともにほぐれるヨガ ★ Yuka
12:00~13:00 ストレッチフローヨガ ★ MITSU	12:00~13:00 脚からほぐす骨盤ヨガ ★★ Naomi		12:00~13:00 ゆるめるストレッチ&ヨガ ★ ゆな	12:00~13:00 鍛えるボディメイクヨガ ★★ ゆな	12:00~13:00 ビューティーヨガ ★ toyoko	12:00~13:00 気分転換リフレッシュヨガ ★★ Yuka
13:30~14:30 美ボディメイクヨガ ★★ MITSU	14:15~15:15 パワーシェイプヨガ ★★★ YUKARI		13:30~14:30 気分爽快エクササイズ ★★ chii	13:30~14:30 ストレッチフローヨガ ★ CHIE	13:30~14:15 美姿勢ヨガ ★★ toyoko	13:15~15:00 アロマ 温活タイム
14:45~16:30 プラネタリウム ★★★ 温活タイム	15:30~16:30 アロマ 温活タイム		16:30~17:30 心解き放つリセットヨガ ★ Yuko	15:00~16:00 体幹集中! コアトレヨガ ★★ CHIE	14:45~15:45 ウェープリングヨガ ★ 市村 仁美	16:00~17:00 キャンドルフローヨガ ★ chii
18:00~19:00 ハタヨガビギナー ★ CHIE	18:00~19:00 ストレッチングヨガ ★ 市村 仁美		19:00~20:00 夜の全身ほぐしヨガ ★ Eri	16:15~17:30 プラネタリウム ★★★ 温活タイム	16:30~17:30 発汗ボディメイクヨガ ★★ 市村 仁美	18:00~19:00 腸活デトックスヨガ ★★ Aya
19:30~20:15 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ CHIE	19:30~20:30 パワーヨガ初級 ★★ 市村 仁美		20:30~21:30 むくみ解消リンパヨガ ★★ Eri	18:00~19:00 おやすみ前のナイトヨガ ★ 淡川 麻智枝	18:00~19:00 癒しのヒーリングヨガ ★ Yuka	19:30~20:30 年末リセットヨガ ★ Aya
20:45~21:45 姿勢改善ピラティス ★★ Eri	21:00~22:00 眠れるリラックスヨガ ★ マユリ		: ゆるホット : アロマ使用		: プラネタリウム使用 : キャンドル使用	
						21:00~21:45 丁寧にベーシックヨガ ★★ Hiro

12月30日(火)
~2026年1月4日(日)は
休館日となっております。

みなさま、良い年末年始を
お過ごしくださいませ♪



Have a nice holiday!