



事前予約制

12月早朝プログラム

12月限定で通常より早い時間のレッスンを開講します。

※スタジオ環境は『ゆるほっと』です。

12/3(水)

7:15～8:15

12/8(月)

8:30～9:30

12/19(金)

8:30～9:30

12/27(土)

8:00～8:45



モーニング フローヨガ



無料

アロマの香りとともに
フローをします。朝の
呼吸を深めましょう。

バランスボール



定員10名 ￥500

バランスボールを使って
体幹強化します。弾む感
覚にきっと病みつきに。

ウェーブリング ストレッチ



定員15名 ￥1,100

ウェーブリングの使い方は
本当に多様。凝り固まった
筋肉もすっきりストレッチ。

クリスタルボウル 瞑想

定員15名 ￥1,100

キャンドルの灯りの中で
クリスタルボウルの音に
身を委ねます。

全日程、レッスン開始15分前から受付を開始いたします。

通常の“レッスン開始5分前で受付締切”ではなく、**開始直前まで受付**します。

※5分前過ぎてのご来館の方は、すぐにレッスンに参加できる服装でお越しください。

ジム&ホットヨガスタジオ
CALDO 草津滋賀

〒525-0032滋賀県草津市大路1丁目3番18 2号
(草津川跡地公園 de愛ひろば内)

☎ 077-565-3100

