

8/15(金)

お盆特別レッスンスケジュール

9:30～10:15 骨盤周りを動かすやさしいフローヨガ ★ RINA

張りやすい腿や詰まりやすい股関節、足元をたくさん動かし血流を促します！
ゆっくりと動いていきますので初めての方も安心して来てください♪

【溶岩タイム 10:15～10:30】

11:00～12:00 音楽と一緒にやさしいパワーヨガ ★★ RINA

太陽礼拝を音楽に乗せながら楽しく動きます♪
新潟の暑い夏を吹き飛ばすように一緒にリフレッシュしましょう！

【溶岩タイム 12:00～12:30】

13:00～14:00 アロマリンパヨガ ★ Kumico

ヨガのポーズとリンパのセルフマッサージを交互に行いながら全身のリンパを流すレッスンです。
身体を緩め、伸ばし、開く。心地よい身体を作りながら夏のお疲れを取り除きましょう♪
アロマはリンパの流れに効果的な香りをチョイスします。

【溶岩タイム なし】

14:30～15:30 黄泉がえりヨガ 生命～屍までのストーリー ★★ Kumico

赤ちゃん、子供、ヤング、シルバー、シニア、屍まで、そして今ここに生きている奇跡を
ヨガを通して体感します。今幸せに過ごせているのはご先祖さまが守ってくださっているからこそ。
感謝を込めてたくさん動きましょう！

【溶岩タイム 15:30～16:00】

16:30～17:15 Sweat & Stretch Power Yoga ★★★★★ Miyuki

ダイナミックな動きでしっかり汗をかいて、
最後にしっかり身体を伸ばすストレッチ！

【溶岩タイム 17:15～17:30】

18:00～19:00 やさしいデトックス&ビューティヨガ ★Miyuki

血液やリンパの流れを促進するセルフマッサージと姿勢の偏りを改善するヨガのポーズで
美しく健康的な身体、そして美肌を保ちましょう。

【溶岩タイム 18:45～19:15】

※デイトム会員様は9:00～18:00までご利用可能です。

18:00以降は時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

営業時間 9:00～20:00 **CALDO NIIGATABANDAI**