

9/15(月) 敬老の日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30~10:15 不老ヨガ ★★ **Kumico**

~アンチエイジング敬老の日バージョン~

加齢による心身の変化を穏やかにし、若々しさを保ちます。

呼吸とポーズを組み合わせることで肌や身体の老化予防、メンタルの安定にも効果が期待されています。

【溶岩タイム 10:15~10:30】

11:00~12:00 アロマリンパヨガ ★ **Kumico**

アロマとポーズとマッサージを組み合わせ、全身のリンパをくまなく流す贅沢なレッスンです。

セラピスト経験が長いkumicoオリジナルセルフマッサージを伝授します。

【溶岩タイム 12:00~13:00】

13:30~14:30 心と身体をやさしく整える月礼拝 ★★ **RINA**

月の満ち欠けをイメージしたポーズの組み合わせで、心と身体を健やかに導くクラス。

決まった順番で複数のポーズを繰り返し行い骨盤周辺や体側を大きく動かすのが特徴です。

【溶岩タイム 14:30~14:45】



15:15~16:15 やさしい腸活ヨガ ★ **RINA**

健康を保つ為、“第二の脳”と言われる“腸”

お腹周りを動かして一緒に腸活しましょう♡

仰向けや座りポーズを多めにゆっくりと展開していきます。

【溶岩タイム なし】

プロジェクター
使用レッスン



16:45~17:45 巡り促すデトックスヨガ ★ **KYO**

上半身と下半身を繋ぐ身体の要である骨盤周辺に特に働きかけ、
むくみや老廃物の排出を促してデトックス効果を高めます。

【溶岩タイム なし】

18:15~19:15 体幹バランスフローヨガ ★★ **KYO**

さまざまなバランスポーズをフロースタイルで流れるように行います。

ポーズを安定させるための体幹バランスを整え、
全身の引き締めにも効果的です。

【溶岩タイム 19:15~19:30】

※祝日の為、デイトム会員様は時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

営業時間 9:00~20:00

CALDO NIIGATABANDAI