

勤労感謝の日スペシャル★

# 108ポーズチャレンジ & ご褒美ヘッドマッサージ

★★2 ゆるHOT

担当インストラクター

日時

2025年

11月24日(月・祝)

17:00~19:00(120分)

※途中お手洗い、給水のための休憩あり

参加費

会員様：1,650円(税込)

他店舗会員様：マルチストアサービス料+参加費

非会員様：ウェルチケ

※デイトム会員様(時間外利用)が有料イベントレッスンに参加される場合、  
時間外利用料 イベント特別価格500円(税込)+参加費でご参加いただけます。

※マンスリー4会員様につきまして、  
有料イベントレッスンのみでご来館する場合、来館回数には含まれません。

※通常レッスンを受講の方は、追加料金なしでご参加いただけます。



坂口 美奈 IR

## レッスン内容

勤労感謝の日は、  
日頃がんばっている自分の体に「ありがとう」を伝える日。  
カルド大橋限定のスペシャルイベントとして、  
108のヨガポーズに挑戦する特別レッスンを開催します！

基本的なポーズを中心にテンポよく進めていきます。

戦士のポーズなどは片方ずつカウントするので、  
「108個もできるかな」と不安な方にも安心です。  
終わった後は、爽快感と達成感で心も体もスッキリ。

さらに！チャレンジをやり切った後はヘッドマッサージの時間です。  
頭の緊張がほどけ、呼吸が深まり、内側からすっきりと整います。  
挑戦のあとに訪れる癒しの時間を是非体感してください。

## その他

○定員 15名

○事前予約制

○参加費は当日フロントにてお支払いください

ご予約はお電話または、  
カルド大橋店フロントにて受付けております！  
ぜひこの機会にご参加ください(^^♪