

カルド宮崎 年末特別プログラム

22日【月】		23日【火】		24日【水】		Thu	26日【金】		27日【土】		28日【日】	
ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温		ホット	常温	ホット	常温	ホット	常温
▼アロマ		▼アロマ				休 館 日					▼アロマ	
10:30-11:30 2025お腹・脚スッキリ ヨガ yumi ★		10:30-11:30 キャンドルフローヨガ とみみ ★★		10:30-11:30 心と体の疲れを癒すリ ラックスヨガ SATOMI ★			10:30-11:30 自律神経を整えるヨガ SAYAKA ★		10:30-11:30 ジブアナンダヨーガ Ayako ★★		10:30-11:30 ヒーリングヨガ ERI ★	
溶岩タイム 11:30-12:30		溶岩タイム 11:30-12:30		溶岩タイム 11:30-12:30			溶岩タイム 11:30-12:30	▼SAYAKA 12:00-12:30 ボールで筋膜リリース ★	溶岩タイム 11:30-13:30		溶岩タイム 11:30-13:30	
							定員10名					
13:00-14:00 体と心を浄化する月ヨ ガ とみみ★		13:00-13:45 冬の経路ヨガ mica★		13:00-14:00 ピラティスボール reika ★★			13:00-14:00 太陽礼拝フローヨガ Ayako ★★					
溶岩タイム 14:00-15:00		溶岩タイム 13:45-15:00		溶岩タイム 14:00-15:00	▼かなえ 14:30-15:00 簡単ボールエクササイズ ★		溶岩タイム 14:00-15:00		14:00-15:00 テニスボールでセルフケア SAYAKA ★		14:00-14:45 2025デトックスヨガ IRISA★★ 溶岩タイム 14:45-15:00	
15:30-16:30 今年も頑張った自分 への癒しのリラックスヨガ kako ★		15:30-16:30 冬の養生 陰ヨガ Ayako★★		15:30-16:30 ご褒美リラックスヨガ かなえ ★			▼アロマ 15:30-16:30 アロマフットセラピー＆リ ンバストレッチ mica ★		※換気のため 溶岩タイムは ありません！		15:30-16:30 疲労回復＆安眠ヨ ガ IRISA ★	
溶岩タイム 16:30-17:45		溶岩タイム 16:30-17:45		溶岩タイム 16:30-17:45			溶岩タイム 16:30-17:45		▼ほぼ常温 16:30-18:30 108回太陽礼拝 IRISA & とみみ ★★★		溶岩タイム 16:30-17:00	
18:15-19:15 年末疲れを癒そう！リ ラックスフローヨガ RINA ★		18:15-19:00 ワインサヨガ ERI★★		18:15-19:00 緩める陰ヨガ ERI★	▼ERI 19:10-19:40 美トレ ★★		▼ゆるHOT 18:15-19:00 脂肪燃焼フローヨガ IRISA★★★				17:30-18:30 Core Power Yoga 過替わり※mica ★★ 溶岩タイム 18:30-19:00	
19:45-20:30 コアトレヨガ ERI★★		19:30-20:30 キャンドルリラックスヨガ ERI ★ 20:30-20:45		19:45-20:30 聖夜の月礼拝 RINA★★	定員10名		▼アロマ 19:30-20:30 1年の疲れを浄化するア ロマキャンドルヨガ とみみ ★		【営業時間】 平 日 10：00～22：30 土 日 祝 10：00～20：00 休館日 毎週木曜日 (プレミアム:フルタイム:加圧フリーの会員様のみ24時間ジム利用可) ▼▼レッスンに参加される際の 参考にしてください▼▼ 常温クラス (オープンスタジオでのレッスン) ゆるHOTクラス(室温36～38℃) HOTクラス(室温38～40℃) 運動レベル(強度・難度) ★ (初心者向け) ★★ (初級・中級者向け) ★★★ (中・上級者向け)			
21:00-22:00 コントロールピラティス & リラックスヨガ MASAKO ★		21:15-22:00 下半身集中のフローヨ ガ RINA★★		溶岩タイム 20:30-22:00			スタジオ清掃の 為レッスン無し					

- 各レッスンの定員人数は50名です。レッスン開始の30分前から5分前までフロントにて整理券を配布しております。
- レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、1リットル程度の水分をご持参下さい。※レンタル、販売有
- 1日に参加可能なレッスン数は、ホット・常温1本ずつ(計2本)とさせていただきます。※ホット1本+常温1本無料。ホット1本+ホット1本の場合、追加料金1,100円発生。
- スタジオはレッスン開始15分前から開放します。事前の場所取りはご遠慮ください。
- レッスン終了前におけるシャワーブース確保のための途中退出はご遠慮ください。
- レッスンを途中退出された場合、スタジオへの再入室はご遠慮ください。
- スタジオ内での私語はご遠慮ください。ストレッチや瞑想などを行い、静かに過ごしましょう。