

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	
▼アロマ 10:30-11:30 2025お腹・脚スッキリ ヨガ yumi ★ 溶岩タイム 11:30-12:30		▼アロマ 10:30-11:30 キャンドルフローヨガ ともみ ★★ 溶岩タイム 11:30-12:30		10:30-11:30 心と体の疲れを癒す ラックスヨガ SATOMI ★ 溶岩タイム 11:30-12:30		10:30-11:30 自律神経を整えるヨガ SAYAKA ★ 溶岩タイム 11:30-12:30 12:00-12:30 ボールで筋膜リリース ★ 定員10名		▼アロマ 10:30-11:30 ヒーリングヨガ ERI ★ 溶岩タイム 11:30-13:30
13:00-14:00 体と心を浄化する月ヨガ ともみ★ 溶岩タイム 14:00-15:00	13:00-13:45 冬の経路ヨガ mica★ 溶岩タイム 13:45-15:00	13:00-14:00 ピラティスボール reika ★★ 溶岩タイム 14:00-15:00 簡単ボールエクササイズ ★ 定員10名		13:00-14:00 太陽礼拝フローヨガ Ayako ★★ 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 ★ ※換気のため 溶岩タイムは ありません！ ▼アロマ 15:30-16:30 アロママッサージセラピー&リラクゼーションストレッチ mica ★ 溶岩タイム 16:30-17:45	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ヨガ kako ★ 溶岩タイム 16:30-17:45	15:30-16:30 冬の養生 隙ヨガ Ayako★★ 溶岩タイム 16:30-17:45	15:30-16:30 ご褒美リラックスヨガ かなえ ★ 溶岩タイム 16:30-17:45	休館日	15:30-16:30 アロママッサージセラピー&リラクゼーションストレッチ mica ★ 溶岩タイム 16:30-17:45		▼ほぼ常温 16:30-18:30 108回太陽礼拝 IRISA & ともみ ★★★ ▼ゆるHOT 18:15-19:00 脂肪燃焼フローヨガ IRISA★★★ ▼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 ともみ ★ 溶岩タイム 20:30-22:00 スタジオ清掃の為レッスン無し	15:30-16:30 疲労回復＆安眠ヨガ IRISA ★ 溶岩タイム 16:30-17:00 17:30-18:30 Core Power Yoga 週替わり※mica ★★ 溶岩タイム 18:30-19:00	
18:15-19:15 年末疲れを癒そう！リラックスフローヨガ RINA ★ 19:45-20:30 コアトレヨガ ERI★★ 21:00-22:00 コントロロジーピラティス &リラックスヨガ MASAKO ★	18:15-19:00 ヴィンヤサヨガ ERI★★ 19:30-20:30 キャンドルリラックスヨガ ERI ★ 20:30-20:45 21:15-22:00 下半身集中のフローヨガ RINA★★	18:15-19:00 緩める陰ヨガ ERI★ 19:45-20:30 聖夜の月礼拝 RINA★★ 溶岩タイム 20:30-22:00	▼ERI 19:10-19:40 美トレ ★★ 定員10名			【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°C) HOTクラス(室温38~40°C) 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)		

- 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)とさせていただいております。※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。