

旧盆特別プログラム

9/4(木)

休館日

9/5(金)

10:30~11:30 MAKIKO

フローヨガ★★

11:30~11:45 溶岩タイム



シダーウッド×
ユーカリグロブルス

12:15~13:15 MAKIKO

心と体を緩めるリラックスヨガ★

Pick Up!

体をゆっくりほぐし、伸ばしていきましょう。呼吸とも合わせてリラックス。
気持ちよくゆるんだ体で明日への力にしていきましょう。

13:15~13:30 溶岩タイム



ゆるホット

14:00~14:45 MISAKI

パワーヨガ★★★★

14:45~15:15 溶岩タイム

フェイスタオル必須



15:45~16:45 konomi

ほぐして鍛える骨盤調整ヨガ★★

Pick Up!

フェイスタオルを使って、骨盤周辺の緊張しやすい筋肉をほぐした後に
骨盤を安定させる筋肉を意識して動いていきます。
緊張が解れた状態で身体を動かすことで、より効果的に骨盤周辺の筋肉を鍛えます！
腰痛や反り腰の改善、下半身の柔軟性UP&シェイプアップに◎

16:45~17:00 溶岩タイム



キャンドル

17:30~18:30 konomi

ヒーリングヨガ★

9/6(土)

休館日

いつもカルド豊見城TOMITON店をご利用いただきありがとうございます。
※営業日、時間に一部変更がございます。お間違いないようご注意ください。