

カルドつつじヶ丘店 9月祝日プログラム

営業時間 8:30~20:00

9/15 (月)

9:00 ~ 9:45
やさしい朝ヨガ ★
ゆり

10:15 ~ 11:15
体幹強化ヨガ ★★
YO-KO

11:45 ~ 12:30
オープンハートヨガ~呼吸を深める~ ★(1.5)
村上 雅代

12:30 ~ 13:00 溶岩タイム

13:30 ~ 14:30
アロマヒーリングヨガ ★
amina



14:30 ~ 15:00 溶岩タイム

15:30 ~ 16:15
リンパリフレッシュヨガ ★★
美華

16:15 ~ 17:30 溶岩タイム

18:00 ~ 19:00
リカバリーヨガ~夏の疲労回復~ ★
Tomo

19:00 ~ 19:30 溶岩タイム

9/23 (火)

9:00 ~ 9:45
背中のコリほぐしヨガ ★
大場 恵

10:15 ~ 11:15
血行促進フローヨガ ★★(2.5)
大場 恵

11:45 ~ 12:30
腸美人ヨガ ★
Yu

12:30 ~ 13:00 溶岩タイム

13:30 ~ 14:30
ストレス解消ヨガ ★★
Izumi

14:30 ~ 15:00 溶岩タイム

15:30 ~ 16:15
心身のやすらぎヨガ ★
Izumi

16:15 ~ 17:30 溶岩タイム

18:00 ~ 19:00
自律神経をととのえるヨガ ★★
美華

19:00 ~ 19:30 溶岩タイム

※整理券はレッスン開始30分前~5分前までの配布となります。

- ・デイトム会員様の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)
- ・マンスリー4会員様の5回目以降の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)
- ・レッスン2本目以降は追加レッスン利用料1,980円