

カルドつつじヶ丘店 11月祝日プログラム

営業時間 8:30~20:00

11月23日(日)

11月24日(月)

9:00~9:45

疲労回復ストレッチングヨガ ★
Sachi

9:00~9:45

お目覚めリフレッシュヨガ ★★
Hazuki

10:15~11:15

めぐり改善ヨガ ★★
Sachi

10:15~11:15

体幹を鍛えるパワーヨガ ★★★
Akari☆

11:45~12:45

色々な太陽礼拝をやってみよう ★★★
村上雅代

11:45~12:45

疲労回復ストレッチングヨガ ★
Akari☆

12:45~13:00 溶岩タイム

12:45~13:00 溶岩タイム

13:30~14:30

ストレスリリースヨガ ★
村上雅代

13:30~14:30

代謝を高めるやさしいフローヨガ ★
Yuki

14:30~15:00 溶岩タイム

14:30~15:00 溶岩タイム

15:30~16:15

引き締めボディメイクヨガ ★★
Izumi

15:30~16:15

美姿勢ヨガ ★★
Ai

16:15~17:30 溶岩タイム

16:15~17:30 溶岩タイム

18:00~19:00

安らぎのヨガ ★
恵理

18:00~19:00

巡るビューティヨガ ★
ゆり

19:00~19:30 溶岩タイム

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）
- ・プラチナ会員様除き、レッスン2本目以降は追加レッスン利用料1,980円

11月23日(日)

クラス内容

9: 00～9: 45 疲労回復ストレッチングヨガ ★ Sachi

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

10: 15～11: 15 めぐり改善ヨガ ★★ Sachi

血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消、
巡りのいい体づくりを行います。冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。

11: 45～12: 45 色々な太陽礼拝をやってみよう ★★★ 村上雅代

『動く瞑想』と言われている太陽礼拝。色々なヴァージョンを体験しながら身体を大きく動かし、心も身体もスッキリさせましょう。運動量高めのクラスです。

13: 30～14: 30 ストレスリリースヨガ ★ 村上雅代

呼吸に動作を合わせ身体を大きく動かす『やさしいフローヨガ』で自身の心と身体に意識を集中していきます。日常の緊張がほぐれ、いらない感情や疲れを手放し、心に平穏を取り戻しましょう。

15: 30～16: 15 引き締めボディメイクヨガ ★★ Izumi

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツを引き締めるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すクラスです。

18: 00～19: 00 安らぎのヨガ ★ 恵理

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

11月24日(月)

9: 00～9: 45 お目覚めリフレッシュヨガ ★★ Hazuki

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。朝から心地良く体を動かすことで、気分一新！疲労回復を実感することができるよう。

10: 15～11: 15 体幹を鍛えるパワーヨガ ★★★ Akari☆

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」をアレンジしたパワーヨガ。発汗量が多く、通常レッスンより更に体幹にフォーカスし、体を引き締め、加えて精神力も高められるでしょう。

11: 45～12: 45 疲労回復ストレッチングヨガ ★ Akari☆

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやだるさを改善する効果が期待できます。

13: 30～14: 30 代謝を高めるやさしいフローヨガ ★ Yuki

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりだけど代謝を高めたい！という方におすすめのレッスンです。

15: 30～16: 15 美姿勢ヨガ ★★ Ai

ヨガのポーズを用いて、姿勢を整えることを目的としたプログラムです。
呼吸とともに体を動かし、姿勢に関わる筋肉をほぐし、鍛えます。

18: 00～19: 00 巡るビューティヨガ ★ ゆり

ホルモンバランスの安定や美肌効果、血液リンパの流れ促進、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。運動量は低めで、初心者でも安心して受講することができます。