



CALDO吉祥寺

# 祝日プログラム

2/23

(月・祝)

天皇誕生日

恵梨華



ビューティーヨガ

10:30~11:30

リラックスをベースに小顔フェイシャルYogaも取り入れ、頭のとっぺんからコリをほぐし、普段使っていない表情筋もしっかり動かして顔のたるみ・むくみもケアしましょう

恵梨華



ミュージックフロ Yoga

12:00~13:00

音楽に合わせてポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。リズムよく身体を動かす楽しさを味わえます。

SALA



ストレッチングヨガ

13:30~14:30

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。筋肉の緊張を和らげ血行を良くすることで疲れや体のだるさを改善する効果が期待できます。

SALA



ボディメイクヨガ

15:00~16:00

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい身体作りを目指すヨガです。

Kaori



※時間変更あり

冷え解消ヨガ

17:30~18:30

硬くなった筋肉を緩めたり、強化することで、リンパや血液の流れを良くして、冷えを解消していきましょう！

営業時間 10:00~19:30