



# 1/12(月)成人の日 特別プログラム

フェイス  
タオル  
持参必須

10:30~11:30  
新年ヒーリングビューティー<sup>★</sup>  
～デトックス～  
with キャンドル  
はま

穏やかな光に包まれて  
緊張からの解放そして深い呼吸  
それぞれの願いを込めて  
幸せな2026年をスタートしましょう。

12:00~13:00  
New year POWER  
FLOW  
with キャンドル  
はま  
★★

お正月気分が抜けない今日この頃。  
ゆったりとした呼吸に身を委ねて  
ココロもカラダもスッキリさせませんか？

13:30~14:30  
子宮ぽかぽかヨガ  
mika  
★

骨盤周りを緩める・引き締める・働かせるの動きで骨盤内の  
巡りをよく温めていきます。  
PMSや婦人科系疾患など気になる方におすすめです。

15:00~16:00  
極汗ヨガ  
mika  
★★★

筋力アップ&脂肪燃焼へ。  
沢山の汗とともに日々のストレスや不安やイライラも  
一緒に流してみませんか？

16:30~17:30  
アロマストレッチングヨガ  
MEU  
★

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  
疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。  
アロマの香りも楽しみましょう。

18:00~19:00  
リフレッシュヨガ  
MEU  
★★

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。  
心地良く体を動かすこと、心身を気分一新させ  
体の疲労回復を実感することができるでしょう。

※デイタイム会員様は時間外のご利用は  
1980円でご利用いただけます。

カルド三軒茶屋店