

# 2/11(水)建国記念日 特別プログラム

10:30～11:30  
ヴィンヤサフローヨガ  
Mari  
★★★

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。  
「パワーヨガ」よりも展開が速いため  
自然と集中力が高まっていきます。

12:00～13:00  
腸から整うナチュラル  
ビューティーヨガ  
Mari  
★

美しさは整った内側から自然にあらわれてきます。  
呼吸を強い味方につけて、ヨガポーズで巡りを作り出し  
みなさんの腸を活性化させていきましょう。

13:30～14:30  
リンパマッサージヨガ  
瑞雪  
★

リンパ節を刺激するセルフマッサージをしてからポーズをとり  
筋肉の動きでリンパ液を流し、むくみ・冷え・肩こり・老廃物  
の排出・免疫力向上などを目指すクラスです。

15:00～16:00  
全身を整うヨガ  
瑞雪  
★★

頭のとっぺんからつま先まで満遍なくほぐしたり動かしたりして  
全身をリセットするクラスです。

定員  
20名

16:30～17:30  
アロマdeコリすっきりヨガ  
愛里  
★

筋肉の弛緩作用のあるローズマリーの香りで身も心も  
解いていきましょう。 テニスボールを使用しての  
セルフマッサージを取り入れながら寒さで凝り固まった筋肉の  
緊張を解きます。  
※テニスボールの数に限りがあるため定員は20名となります。

18:00～19:00  
フローヨガ  
愛里  
★★

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。  
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ  
リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。

※デイトタイム会員様は1980円でご利用いただけます。

カルド三軒茶屋店