

1月12日(月・祝)祝日プログラム

10:00～10:30 溶岩タイム

10:30～11:30

アロマフローヨガ ★★ yukilR

アロマの香る空間で気持ち良く呼吸をしましょう。寒い時期ですが、暖かい室内で気持ち良く動いていきましょう。

12:00～12:45

ディープリラックスヨガ★ yukilR

ひとつひとつのポーズをじっくり味わうクラスです。リラックスしたい方におすすめです。

12:45～13:00 溶岩タイム

14:00～15:00 遊部みゆちIR

干支ポーズにチャレンジヨガ★

干支の馬ポーズを取り入れながら、ゆっくり身体を動かしていくヨガ内容に。

15:30～16:30 遊部みゆちIR

新しいピラティスポーズにチャレンジ★★

干支の馬ポーズを取り入れながら、ゆっくり身体を動かしていくヨガ内容に。

16:30～17:00 溶岩タイム

18:00～19:00

キャンドルフローヨガ★★ SachilR

キャンドルの幻想的な灯りの中で流れるように動いて行きましょう！リフレッシュ&リラックス効果を高めて行きます。

営業時間 10:00～19:30

CALDO巣鴨