



2月11日(水・祝) 祝日プログラム CALDO巣鴨 営業時間 10:00~19:00



10:00~10:30 溶岩タイム

10:30~11:30 じゅんこIR

キャンドルストレッチングヨガ★

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。

11:30~11:45 溶岩タイム

12:15~13:15 じゅんこIR

ボディコンディショニングヨガ ★★

ヨガのポーズを用いて、体調を総合的に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、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。

13:15~13:45 溶岩タイム

14:15~15:15

ベーシックヨガ ★★ 寿子IR

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。

15:15~15:30 溶岩タイム

16:00~17:00 寿子IR

やさしいアロマデトックスヨガ★

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

17:00~17:30 溶岩タイム

18:00~19:00 MIWAIR

星空リフレッシュヨガ ★★

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ることで、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。