



2月23日(月・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 プロジェクター使用
星空ヨガ★★ yukir

ご自身の動きを味わいながら、フローポーズを楽しんでいきましょう。いつもと違う環境でのヨガを体験していきます。

12:00~12:45 yukir
アロマほぐしヨガ ★

アロマの香る空間で呼吸を深めながら、心身をゆったり解すクラスです。ご自身をいたわる時間を味わいましょう。

12:45~13:00 溶岩タイム

14:00~15:00 遊部みゆちIR
アロマリラックス ★

ゆっくり深い呼吸で心身解放。
アロマの香りに包まれ柔らかな60分を過ごしましょう。

15:30~16:30 遊部みゆちIR
休日デトックスヨガ ★★

日頃の溜まった老廃物を流してスッキリ。沢山動くヨガクラスです。

16:30~17:00 溶岩タイム

18:00~19:00
美姿勢フローヨガ ★★ Sachir

寒さで丸くなりがちな背中を意識して姿勢改善にも繋げて行きましょう！呼吸が深まりリフレッシュ効果も高めて行きます。