

3月20日(金)祝日プログラム

営業時間10:00~19:30

溶岩タイム 10:00~10:30

10:30~11:30 ありさ

やさしいパワーヨガ ★★

「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」という方におすすめです。

溶岩タイム 11:30~11:45

12:15~13:15 ありさ

ビューティーヨガ ★(プロジェクター使用)

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、様々な角度からのボディケアを目的としたプログラムです。

溶岩タイム 13:15~13:45

14:15~15:15 mimi

アロマリフレッシュヨガ ★★

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。

15:45~16:45 mimi

アロマキャンドルヨガ ★

少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

18:00~19:00 三谷 教子

背骨コンディショニング ★★

背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束が通っているので、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。

CALDOSUGAMO