

CALDO錦糸町

9/21(月)
敬老の日

9: 00～10: 00 ★★
骨盤コンディショニングヨガ
masami

10: 30～11: 30 ★
やさしいフローヨガ
masami

11: 30～12: 00 温活タイム

12: 30～13: 30 ★★
肩こり腰痛ほぐしヨガ
AKIM

14: 00～15: 00 ★
お昼寝ほっこりヨガ
AKIM

15: 00～15: 30 温活タイム

16: 00～17: 00 ★
キャンドルナイトヨガ
Tamami

17: 00～17: 30 温活タイム

18: 00～19: 00 ★★
リカバリーヨガ
MIWA

9/22(火)
国民の休日

9: 00～10: 00 ★
めぐりヨガ
MIWA

10: 00～10: 30 温活タイム

11: 00～12: 00 ★★★
秋の代謝アップ!
しなやかBODYヨガ×ピラティス
kanae

12: 30～13: 30 ★★
秋の冷え・コリ解消!
全身リセットヨガ
kanae

13: 30～14: 00 温活タイム

14: 30～15: 30 ★
自律神経ケアヨガ
CHIE

16: 00～17: 00 ★★
デトックスヨガ
CHIE

17: 30～18: 30 ★
アロマリラックスヨガ
yui

18: 30～19: 00 温活タイム

9/23(水)
秋分の日

9: 00～10: 00 ★★
秋分バランスヨガ
maya

10: 30～11: 30 ★
夏の疲れをリセット
ストレッチ&ピラティス
maya

11: 30～12: 00 温活タイム

12: 30～13: 30 ★★
秋のデトックスヨガ
yayoi

14: 00～15: 00 ★
月と呼吸のリラックスヨガ
yayoi

15: 00～16: 00 温活タイム

16: 30～17: 30 ★★★
パワーヨガ
CHIE

18: 00～19: 00 ★
めぐりアップヨガ
CHIE

【営業時間：8:30～19:30】

■デイトタイム会員様⇒時間外利用料1,980円

PICK UP

～レッスン内容～

お昼寝ほっこりヨガ ★

ゆったり身体をほぐしながら、心と身体にほっとひと息
がんばる自分にやさしいご褒美の時間を。ゆっくり、心地よく休んでみませんか？

キャンドルナイトヨガ ★

キャンドルの光の中で、目の疲れを癒し、深まる呼吸で、自律神経を整え、
穏やかな、ポーズでリラックス、リフレッシュしましょう。

リカバリーヨガ ★★

連休中の疲れや日頃の疲労をリセット。
肩・首・腰を中心に全身を心地よくほぐし、明日への活力を養います。

めぐりヨガ ★

全身を気持ちよく動かし、血流やリンパの巡りを促進。冷えやむくみをケアし、
代謝アップを目指します。

秋の代謝アップ！しなやかBODYヨガ×ピラティス ★★★

太陽礼拝をベースに、ピラティスの体幹トレーニングを組み合わせ、
股関節・脚・背骨を大きく動かします。夏の運動不足や身体の重だるさを
スッキリ解消し、身体を内側から温めながら、脚力・体幹を強化していく
流れるようなレッスンです。

自律神経ケアヨガ ★

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期。ゆっくりとした呼吸とストレッチで
心身のバランスを整え、リラックスへ導きます。

秋分バランスヨガ ～心と身体のバランスを整える～ ★★

夏から秋への季節の変わり目に、呼吸とともに全身を心地よく動かします。
自律神経を整え、心身のバランスを調和へ導くレッスンです。

月と呼吸のリラックスヨガ ★

秋の穏やかな空気を感じながら、
呼吸を深めて心を落ち着かせる癒しのクラスです。