

**2/11**  
[水・祝]

**CALDO大森**

**建国記念日スケジュール**

本日のアロマクラス：ローズマリー×ゼラニウム

**10:30**

**ビューティーヨガ ★ EMI IR**

体をほぐしながら血液やリンパの循環機能を促進！

**～11:30**

さまざまな角度から体をケアし、  
女性らしい美しさを体の内面からサポートします。

**12:00**

**ボディメイクピラティス ★★ yuki IR**

ピラティスのワークで、日頃意識しないところまでアプローチ！  
しなやかな身体作り、ボディラインを目指しませんか？

**～13:00**

**13:30**

**アロマゆったりフローヨガ ★ yuki IR**

ヨガのポーズと呼吸を連動させて、冷えた身体を温め、  
巡りを整えましょう。

**～14:30**

**15:00**

**デトックスヨガ ★★ ume IR**

デトックス効果の高いポーズで、血液やリンパの流れを促進！  
一緒にボディケアをしましょう。

**～15:45**

**16:15**

**アロマリラックスヨガ ★ ume IR**

心を穏やかにする呼吸法とポーズを行い、  
深いリラックスへと導いていきます！

**～17:15**

**17:45**

**aroma flow yoga ★★ IZUMI IR**

ポーズからポーズへと流れるように動きます！  
全身の巡りを整えながら、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。

**～18:45**