

2/23
[月・祝]

CALDO大森

天皇誕生日スケジュール

10:30

～11:30

コアが目覚めるパワーヨガ ★★ 光 IR

上下の身体をつなぐ腸腰筋など、インナーマッスルをほぐし鍛えることで姿勢改善や腰痛予防へつなげます。
太陽礼拝など、動くのが好きな方にもおすすめです。

12:00

～12:45

やさしいデトックスヨガ ★ 光 IR

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパにアプローチ！
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。

12:45～13:30

温活タイム

14:00

～15:00

ベーシックヨガ ★★ 優花 IR

基本的なポーズと呼吸法をバランス良く行い、
しっかりと全身を動かしていきます！

15:45

～16:45

ボディコンディショニング ★★ eri IR

体の歪みを整えながらインナーマッスルの活性化を目指します！
体調も整い、美しい姿勢を目指す方にもおすすめです！

17:15

～18:15

リラックスヨガ ★ eri IR

心身の緊張を解きほぐし、深いリラクゼーション（癒し）を得ながら、
穏やかな時間を過ごしましょう。

18:15～18:30

温活タイム