

2/26
[木]

CALDO大森

特別営業日スケジュール

10:30

~11:30

ベーシックヨガ ★★ 星野 ゆり 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

~13:00

アロマを使ったやさしいフローヨガ ★ eri IR

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。

13:30

~14:30

シェイプアップヨガ ★★★★★ 西澤 沙織 IR

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。

15:00

~16:00

ビギナーヨガ ★ 西澤 沙織 IR

基本的なポーズを中心に一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に言いながら、ヨガの魅力をより知る事ができます。

16:00~17:45

温活タイム

18:30

~19:45

和みのヨガ ★ TSUBAKI IR

寝のポーズをメインにゆったり行います。リラクゼーション効果高めのカラスになります。

20:15

~21:15

ウーマンライフヨガ ★★ リシン IR

女性特有のライフステージにおける心身の不調に寄り添い、ホルモンバランスの調整や自律神経の乱れを整えていくヨガです。

22:00 閉館

当日のアロマ：調整中