

3/20
[金]

CALDO大森

春分の日スケジュール

10:30

デトックスヨガ ★★★ 美弥 IR

~11:30

ヨガのポーズで内臓を刺激し、深呼吸とともに行うことで
血液・リンパの循環を促進し、老廃物の排出（デトックス）を促します。

12:00

ピラティス ★ 上村 初美 IR

~13:00

インナーマッスルを鍛え、体幹の強化、姿勢の改善（猫背・反り腰の解消）、
ボディラインの引き締めにも効果的です。

13:30

アロマビューティーヨガ ★ Key IR

~14:30

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。
やさしいヨガのポーズとセルフマッサージでアプローチしていきます。

15:00

春のリフレッシュフローヨガ★★★ hiroko IR

~16:00

自律神経が乱れやすい季節の変わり目に、呼吸と共に流れるように動き
ながら全身心地よく使います。
一緒に心と身体を軽くしましょう。

16:30

やさしいデトックスヨガ ★ yoshino IR

~17:15

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。

17:45

ボディメイクヨガ ★★★ MEU IR

~18:45

ヨガのポーズと筋力トレーニングを通じて、引き締まったボディラインを目
指します！スタイルアップしたい方、体力をつけたい方にオススメです！

19:30 閉館