

祝日プログラム

2026.4.29 水・祝 営業時間
8:30~19:00

祝日だけの特別プログラム、
この日だけの特別な体験をお楽しみください。

① 9:00~10:00



Kumiko

アロマリラックスヨガ



アロマのやさしい香りに包まれながら、ゆったりと呼吸を深めていくリラックスヨガです。

<アロマの香り>
ベルガモット
ラベンダー
ゼラニウム

② 10:30~11:30



Kumiko

ミュージックフローヨガ



音楽のリズムに身をゆだねながらポーズをつなげていく、流れるようなスタイルのヨガです。呼吸と動き、そして音楽が一体となることで、自然と集中力が高まり、心と体を心地よく解放します。

【11:30~11:45 温活タイム15分】

③ 12:15~13:15



Hazuki

春のリフレッシュヨガ



春のやさやかな呼吸とともに、心と体をのびやかに目覚めさせるリフレッシュヨガ。やさしく全身を動かしながら血行を促し、新しい季節を軽やかな心身で迎えます。

【13:15~13:30 温活タイム15分】

④ 14:00~15:00



Sachi

アロマリラックスヨガ



アロマのやさしい香りに包まれながら、ゆったりと呼吸を深めていくリラックスヨガです。

<アロマの香り>
ラベンダー
オレンジブラッド

【15:00~15:15 温活タイム15分】

⑤ 15:45~16:45



Harumi

巡りを整える
深層リンパリセットヨガ



ゆっくりとした呼吸に合わせて、無理のないやさしい動きを重ねながら、全身の巡りを整え、溜まった疲労や緊張を解放していきます。「ポーズの完成形」を目指すのではなくより「心地よさ」を大切に進めていきます。

⑥ 17:15~18:15



Harumi

アクティブ筋力フローヨガ



呼吸とともに力強くフローで動きながらコアを中心に全身を引き締めていきます。ダイナミックな動きの中で集中力を深め…内側より熱を生み出しボディラインを美しく整えます。

※時間外利用料1,980円(税込)オプション利用不可

カルド府中