



カルド板橋本町 9/21(月)～9/23(水) 祝日プログラム



9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)
10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館
10:30～11:30 集中力を高める パワーヨガ 瞳外美 ★★★	10:30～11:30 自律神経リセットヨガ mimi ★	10:30～11:30 全身エクササイズ MIZUKI ★★
11:30～11:45	11:30～11:45	
12:15～13:00 アロマリラックスヨガ 瞳外美 ★ 	12:15～13:00 エナジーパワーヨガ mimi ★★	12:00～13:00 疲労回復ヨガ MIZUKI ★
13:00～13:30	13:00～13:45	13:00～13:30
14:00～15:00 心をスッキリ！ リフレッシュヨガ 美華～はるか～ ★★	14:15～15:15 秋のデトックスヨガ ありさ ★★	14:00～15:00 ベーシックヨガ KAORU ★★
15:00～15:15		
15:45～16:30 体の軸を整え育てるヨガ 美華～はるか～ ★	15:45～16:30 アロマリラックスヨガ ありさ ★ 	15:30～16:30 アロマヒーリングヨガ KAORU ★ 
17:00～18:00 ★or★★ 調整中	17:30～18:30 秋分リセットヨガ 寿子 ★★	17:00～18:00 美姿勢ヨガ ★★ Ryoko
18:00～18:30		18:00～18:30
19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館

※整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。

※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。

※祝日利用は、プランによって異なります。(時間外利用/2本目受講：1,980円)

祝日プログラム

	強度	クラス内容
全身エクササイズ	★★	体全体の筋肉や関節をバランスよく動かす。特定の部位だけでなく、上半身・下半身・体幹（コア）を連動させて使うエクササイズです。
疲労回復ヨガ	★	深い呼吸と無理のない優しい動きを通じて、血流を促し自律神経のバランスを整えて心身の疲れを癒やすヨガです。
秋のデトックスヨガ	★★	冷たいものの取りすぎや冷房でむくんだ身体をスッキリさせましょう。下半身の動きとツイストの動きを多めに行います。
心をスッキリ！ リフレッシュヨガ	★★	上半身を動かすポーズをメインにのんびりと心地良く動いていきます。呼吸を感じながら心をリセットしましょう。
体の軸を整え育てるヨガ	★	前半は体の軸を整えます。後半は体の軸を確認しながらバランスポーズを行いますので、苦手な方こそ出来た！と思える45分間にしましょう！
秋分リセットヨガ	★★	季節の変わり目に、心と身体をリセット。左右のバランスを意識したポーズで全身を動かし、夏の疲れを心地よく手放していきます。体を緩めて秋を迎える準備をしていきましょう。
美姿勢ヨガ	★★	凝り固まった筋肉をほぐし、本来の「美しさ」と「体の軽さ」を取り戻しましょう。