

1月12日(月・祝)成人の日 特別プログラム

9:30～ アンチエイジング

10:30 ヨガ



★
平瀬 友貴

ホルモンバランスを整えるヨガで
若々しさをめざしていきましょう。
疲労回復にも効果的です。

11:00～

冬の
デトックスヨガ
★★

平瀬 友貴

10:30～10:40 溶岩タイム

寒くなってこわばりやすいところの
滯りを解消し、全身スッキリして
活性化していきましょう。

14:00～

ヨガニドラ
★
amina

12:00～12:10 溶岩タイム

眠りながら行う瞑想法です。
情報量の多い今日この頃、気付かぬうちに
脳や心に疲労が溜まっていますか？
深いシャーバの状態で、究極の
リラクゼーションタイムをお過ごし下さい。

15:30～

シェイプアップ
ヨガ
★★★
kumi

15:00～15:10 溶岩タイム

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。
体のゆがみを取り除き、全身を引き締めて
メリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

17:00～

ストレッチング
ヨガ
★
RIKA

16:30～16:40 溶岩タイム

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、
じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、
疲れやカラダのだるさを改善する効果が
期待できます。

18:00～18:30 溶岩タイム

営業時間 9:00～19:30