

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。

10:30~10:40 溶岩タイム

11:00~

冬の

12:00

デトックスヨガ



平瀬 友貴

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

12:00~12:10 溶岩タイム

14:00~

ヨガニドラ

15:00



amina

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せんか？
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。

15:00~15:10 溶岩タイム

15:30~

シェイプアップ

16:30

ヨガ



kumi

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。

16:30~16:40 溶岩タイム

17:00~

ストレッチング

18:00

ヨガ



RIKA

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