

カルド南大沢店 1月12日(月)祝日プログラム

営業時間 9:00~20:00

9:30~10:30 筋膜リリースヨガ ★ 聡美

道具を使わずにヨガのポーズに近い形でじっくり深い組織をほぐし、全身の筋膜を整える内容です。
疲労やコリが蓄積した方や、ハードな運動で身体を酷使した方のコンディショニングにもおすすめです。
終了後は身体が軽く楽になる効果が期待できます。

11:00~12:00 冬太り解消ヨガ ★★ 美華

筋肉を鍛えるトレーニング×ヨガで内側から健やかな身体作りを目指します！
年末年始に溜め込んだものを楽しく燃焼していきましょう♪

13:00~14:00 癒やしの巡りヨガ ★ 美華

呼吸に合わせて流れるようにゆったりと動いていきます。
寒さによるストレスを解消し、年始の体の疲れ、心の疲れを癒します。

14:30~15:30 アナトミック骨盤ヨガ® ~Happy New Body!~ ★★ Akari

キツイけど効く！！骨盤周辺の深い筋肉へのアプローチで、股関節周りの筋肉や骨盤底筋を効果的に鍛え、ストレッチします。身体を芯から温めリンパの流れ、血行を良くする。自律神経の調整にも効果的です。

16:15~17:15 骨盤ストレッチ ★ めめ

骨盤周辺の深層筋を活性化する呼吸やストレッチを行います。背骨も整え姿勢を改善していきましょう！

18:00~19:00 筋膜体操&サーキットトレーニングでリフレッシュ! ★★ めめ

筋膜の走行ラインに合わせた体操でウォーミングアップし、
サーキットトレーニングで筋力UP！たっぷり汗をかいてリフレッシュしましょう☆

※整理券はレッスン開始30分前~5分前までの配布となります。

※1本目のレッスンにご参加の際はパオレ駐車場をご利用ください(イトーヨーカドー駐車場ご利用不可)

※デイトム会員様の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※マンスリー4会員様の5回目以降の時間外利用料1,980円(オプション利用不可)

※ヨガマットを避け、溶岩石の上に直接横になることはご遠慮ください。

※シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。