

CALDO
MINAMIOSAWA
PROGRAM



4/29 (水・祝)

OPEN 9:00
CLOSE 20:00

9:30~10:30

Sculpt Flow Yoga ★★ Harumi

呼吸とともにフローで動きながらコアを中心に筋力、安定性、柔軟性をバランスよく高め、しなやかで強い身体へと導きます。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。

11:00~12:00

Deep Reset Yoga ★ Harumi

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。

13:00~14:00

姿勢改善ヨガ ★★ Izumi

春の寒暖差に疲れやすさを感じる時期です。姿勢が崩れると血流が悪くなったり、筋肉が緊張してしまい疲労感が現れてきます。身体の歪みを整え、筋肉を使い姿勢改善を目指しましょう。

14:30~15:30

癒やしのビューティーヨガ ★ Izumi

セルフマッサージを入れながら、身体の内側から美しくしていきます。各ポーズのキープ時間を長くし、より一層呼吸に意識を向けていきましょう。

16:15~17:15

ムーンサイクルフローヨガ ★★ 星野ゆり

満月3日前、この時期デリケートに陥りやすい心と身体を整えるのにおすすめのヨガメニューをご一緒しましょう♡

18:00~19:00

リラックスヨガ ★ 星野ゆり

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズで深いリラックス効果を感じましょう♪

※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、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。