

CALDOMINAMIOSAWA

営業時間 9:00~19:30

9:30~10:30 朝ヨガ~ストレッチング~ ★ 美華

暑さによるダルさで頭が働きのく、やる気が出ない、そんな季節も内側から温めていき、ガチガチの身体が緩まってくる感覚を味わいながら目覚めさせていきます。

11:00~12:00 夏の巡りヨガ ★★ 美華

太陽礼拝やねじりのポーズでお腹や腰回りの緊張をほぐして全身の巡りをサポートしていきます。身体に残っている疲れも解消していきましょう。

13:00~14:00 消化力を高めるヨガ ★ 瀧澤恵子

冷たいものを摂ることが増える夏は内臓が冷えがちです。
夏バテの対策に温かい床でしっかりお腹を温めた後に、
アーサナと呼吸で内臓に刺激を与え、消化力をアップします！

14:30~15:30 背中&二の腕スッキリヨガ ★★ 瀧澤恵子

日常の動作では動かしにくい肩甲骨周りや
二の腕の下側を使うポーズを中心にスッキリを目指します！
肩こり解消にも繋げていきましょう！

16:15~17:15 美Bodyヨガ ★ kihl

女性らしいボディラインを作り、美肌、デトックス効果を高めていきます。

18:00~19:00 身体ととのうヨガベーシック ★★ kihl

基本のポーズをバランスよく組み入れ、呼吸と共に全身まんべんなく動かしていくクラスです。

※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。

8/11
(火・祝)