

CALDOMINAMIOSAWA

営業時間 9 : 00 ~ 19 : 30

8/13
(木)

9 : 30 ~ 10 : 30 腸活ヨガ ★★ Yu

お腹まわりをねじったり伸ばすポーズをとりながら、
内臓機能を活性化しデトックスを促進するクラスです。

11 : 00 ~ 12 : 00 美姿勢ヨガ ★ Yuuki

背骨や骨盤、またそのまわりの筋肉をほぐし整えていきます。
背筋を強化し背中引き締めにも効果的です。

13 : 00 ~ 14 : 00 夏の冷え・むくみ解消ヨガ ★★ Yuki

夏の涼しい部屋や冷たい飲み物で起こりやすい冷え・むくみを、
詰まりやすい所にアプローチするポーズや呼吸に合わせた動きで解消していきます。

14 : 30 ~ 15 : 30 リラックスフローヨガ ★ Yuki

やさしいポーズや簡単な動きを呼吸に合わせてゆったりと行い、
心も体もスッキリ & リラックスさせていきます。

16 : 15 ~ 17 : 15 全身爽快ヨガ ★★ 美華

深い呼吸と全身を大きく動かすポーズで血流を良くし、汗をかきやすくしていきます。
冷房で縮こまった体を伸ばして、気分も爽快になりましょう！

18 : 00 ~ 19 : 00 夜ヨガ~やさしいデトックス~ ★ 美華

大きな血管が集まる股関節まわりをほぐし、下半身の血流を良くしていきます。
心地良いねじりの動きで内臓の働きを助け、暑い日の夜も深い眠りにつきやすくなります。

※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)

※デイトタイ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。

※8/14(金)・8/15(土)は、休館日となっております。(8/16(日)より通常営業)