

CALDOMINAMIOSAWA

営業時間 9:00~19:30

10/12

(月・祝)

9:30~10:30 朝の陰陽ヨガ ★ Asami

陽ヨガで軽く汗をかき、陰ヨガで体や気の巡りをよくしていきます。

これから深まる秋、冬に備えた体づくりをしていきましょう。

11:00~12:00 お腹引き締めヨガ&ピラティス ★★ Asami

食欲の秋に備えて、ヨガとピラティスの良いところ取りをしてお腹を引き締めていきます！カッコいいお腹を作りましょう！

13:00~14:00 ヒーリングヨガ ★ Akari

深い呼吸とやさしいポーズを通じて、心と体の緊張をほぐし癒やしを深めていきます。

リラクゼーション中心のクラスです。

14:30~15:30 アナ骨でデトックス ★★ Akari

股関節周りにしっかり効かせ、下半身に溜まった老廃物を出しましょう♪

股関節周りのツボも刺激され内臓もスッキリ！！

16:15~17:15 コアコントロールピラティス ★ Tomo Yasu

カラダの軸(体幹=コア)を意識しながら、全身を鍛えてボディラインを整えます。

均整の取れた美しいスタイルと美姿勢を目指しましょう♪

18:00~19:00 全身リカバリー ★ 美華

リカバリーボールを使用し、肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。

※最終クラスのご参加の方へ

「全身リカバリー」のクラスは
INSPAのリカバリーボールが必須
となります。レンタル料金等の
詳細は別途ご案内にてご確認の程
よろしくお願いたします。

※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)

※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。

※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)

※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。