CALDO MINAMIOSAWA

営業時間 9：00～19：30

11/3（火・祝）

9：30～10：30　ストレッチングヨガ ★ Sawa

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を促進し、疲労の改善をしていきましょう！

11：00～12：00　デトックスヨガ ★★ Sawa

体に溜まっている不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズで動いていきます。
滞っていた物が体外に排出されることで巡りを良くし、不調の改善へと繋げていきます。

13：00～14：00　リラックスヨガ～with キャンドル～ ★ YOU



心を穏やかにする呼吸法とやさしいポーズで
キャンドルの灯りに癒されながら、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

14：30～15：30　ボディメイクヨガ ★★　YOU

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるクラスです。
痩せることだけではなく、美しい体作りを目指していきましょう！

16：15～17：15 秋バテ解消ヨガ ★ kihi

自律神経の調整と内臓機能の回復に特化したやさしいクラスです。
初めての方、お久しぶりに身体を動かすという方も安心してご参加いただけます。

18：00～19：00 代謝アップヨガ ★★ kihi

下半身や体幹を中心に身体を温めて、無理なく代謝アップを目指すヨガです。
運動不足解消やスッキリした身体づくりにもおすすめです。

※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。