11/23（月・祝）

CALDO MINAMIOSAWA

営業時間 9：00～19：30

9：30～10：30　アロマで冬支度ヨガ ★ Asami

冬に良いアロマの香りに包まれながら、ゆっくりと動きます。
これから迎える寒い冬に備えていきましょう。



サイプレス
×
ティートゥリー

11：00～12：00　朝ヨガチャレンジ ★★ Asami

難度の高いポーズに挑戦するクラスです！
エーカパーダガウンディアーサナⅠ・Ⅱなど、一緒にアーサナの技術向上に挑戦してみましょう！

13：00～14：00　見返り美人ヨガ ★ Akari

普段は意識しづらい背筋を使う方法で動いていきます。
猫背が気になる方、腰痛・肩こりの改善にもおすすめです♪マイナス♡歳を目指しましょう！

14：30～15：30　アナ骨～番外編～ ★★ Akari

股関節を動かしているつもりなのに、柔軟性が足りない、
むくみが取れないということはないでしょうか。
重要な腸腰筋を知って、前半はやさしく動いていくところから始まります。
※汗を拭くタオルとは別にフェイスタオルをご持参ください。



フェイスタオル
必須

16：15～17：15　姿勢改善ピラティス ★ Tomo Yasu

猫背や肩こり、反り腰など不良姿勢の原因を改善し、本来の正しい姿勢を取り戻しましょう。
背骨を動かすエクササイズを中心に行います。

18：00～19：00　フローヨガ ★★ Sawa

流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくクラスです。
全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、
リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わいましょう♪。

※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。