


カルドグラン新横浜 ゴールデンウィーク2026特別プログラム

4/29 (水) 	5/2 (土)	5/3 (日)	5/4 (月) 	5/5 (火) 
9:30~10:15 アクティブレストヨガ★ TOMOKO IR 10:15~10:25 溶岩タイム	9:30~10:30 やさしいフローヨガ ヨガ★ hitomi IR 10:30~10:40 溶岩タイム	9:30~10:15 ウーマンライフヨガ★★ リシン IR 10:30~10:40 溶岩タイム	9:30~10:15 アロマストレッチング ヨガ★ Shige IR 10:15~10:25 溶岩タイム	9:30~10:30 パワーヨガ★★★ Miki IR 10:30~10:40 溶岩タイム
10:45~11:45 眠れる体に整えるフローヨガ ★★ TOMOKO IR 11:45~11:55 溶岩タイム	11:00~11:45 骨盤コンディショニング ヨガ★★ hitomi IR 11:45~11:55 溶岩タイム	11:00~11:45 ビギナーヨガ★ リシン IR 11:45~12:10 溶岩タイム	10:45~11:45 balance flow yoga★★ Shige IR 11:45~13:00 アロマ溶岩タイム	11:15~12:00 アロマリラックスヨガ★ Miki IR 12:00~13:00 アロマ溶岩タイム
12:30~13:30 自律神経を整えるヨガ★★ TAEKO IR 13:30~13:40 溶岩タイム	12:15~13:00 アロマストレッチング ヨガ★ 伊東尚美 IR 13:00~13:10 アロマ溶岩タイム	12:30~13:30 フローヨガ★★ TOMOKO IR 13:30~13:40 溶岩タイム	13:30~14:30 ネトックスヨガ★★ ひなこ IR 14:30~14:40 溶岩タイム	13:30~14:30 ビギナーヨガ★ 築地サヤカ IR 14:30~14:40 溶岩タイム
14:00~14:45 リラックスヨガ★ Kumi IR 14:45~14:55 溶岩タイム	13:30~14:30 ネトックスヨガ★★ 伊東尚美 IR 14:30~16:00 溶岩タイム	14:00~15:00 シェイプアップヨガ★★★ TOMOKO IR 15:00~16:30 溶岩タイム	15:00~15:45 アロマビューティーヨガ★ AKI IR 15:45~15:55 溶岩タイム	15:00~16:00 基本のハタヨガ★★ 築地サヤカ IR 16:00~16:10 溶岩タイム
15:15~16:15 シェイプアップヨガ ★★ Kumi IR 16:15~17:30 アロマ溶岩タイム	16:30~17:30 ヒーリングヨガ★ EIKA IR 17:30~17:40 溶岩タイム	16:45~17:45 ベーシックヨガ★★ 佐々木 菫 IR 17:45~17:55 溶岩タイム	16:30~17:30 ヨガニードラ★ Kumi IR 17:30~17:40 溶岩タイム	16:30~17:30 ネトックスヨガ★★ TSUBAKI IR 17:30~17:40 溶岩タイム
18:00~19:00 ネトックスヨガ★★ ひなこ IR 19:00~19:10 溶岩タイム	18:00~19:00 リフレッシュヨガ★★ EIKA IR 19:00~19:10 溶岩タイム	18:15~19:00 アロマリラックスヨガ★ 佐々木 菫 IR 19:00~19:10 溶岩タイム	18:00~19:00 パワーヨガ★★★ Kumi IR 19:00~19:10 溶岩タイム	18:00~19:00 ヒーリングヨガ★ TSUBAKI IR 19:00~19:10 溶岩タイム
営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00	営業時間 9:00~20:00

- 29日 (水) アクティブレストヨガ★/疲れや重さを感じている身体を、あえて軽く動かすことで血流UP、心身の疲労回復を促します。緩急をつけて動くことで、リフレッシュ&リラックス。心身をフレッシュな状態に整え、明るく元気に新緑の季節を楽しみましょう。 ※アロマ使用・レモングラス
- 29日 (水) 眠れる体に整えるフローヨガ★★/静の動きと動の動きを繰り返してリフレッシュ! 日頃の疲れを手放して心身ともに穏やかな私へ。
- 29日 (水) 自律神経を整えるヨガ★★★/春の気候や生活リズムの変化で体調が乱れやすくなると、体も心も疲れやすくなります。自律神経を整えて健やかに過ごしていきましょう。
- 29日 (水) リラックスヨガ★/呼吸を大切にしながら、ゆったりと体をほくしていくクラスです。心身の緊張をやさしくゆるめ、穏やかに心地よい時間を過ごしていきましょう。
- 29日 (水) シェイプアップヨガ★★★/全身をバランスよく動かし、引き締めを目指していくクラスです。たっぷり汗をかきながら、体の軽さとすっきり感を感じていきましょう。
- 3日 (日) GW期間に限り15:30~ビューティーヨガはございません。予め、ご了承ください。
- 4日 (月) balance flow yoga ★★/片手脚を駆使してバランスポーズに挑戦していくことでインナー強化に最適です。
- 4日 (月) ヨガニードラ★/"眠りのヨガ"と呼ばれる、横になって行うやさしいリラクゼーションクラスです。心と体の緊張をゆるめ、深く休んだ後のようなすっきり感を味わえます。
- 5日 (火) 基本のハタヨガ★/すべての身体的ヨガの土台にあるハタヨガを、丁寧に味わうクラスです。ここでいう「基本」とは、一般的・入門的という意味ではなく、ヨガの根本に立ち返ること。呼吸・姿勢・意識のつながりを大切に、古典ヨガの要素も交えながら、本質に触れていきます。

【マルチストアサービス】6日に営業しているお店一覧 (関東近隣) ↓
 池袋・船堀・川口・錦糸町・溝の口・鶴見・神楽坂・南大沢・石神井公園・浦和・大森・静岡・蒲田・府中・清瀬・相模大野・東高円寺・亀有・巢鴨・津田沼・亀戸・戸塚・元住吉・東小金井・南柏・平塚・南浦和・南行徳・GINZA9・マピラ柏・INSPA横浜