11月3日(火) 特別プログラム

営業時間　8：30－20：00

9：00～10：00
骨盤コンディショニングヨガ　★★
chihiro

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。
骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、
体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。

10：30～11：30
アロマ陰ヨガ　★
chihiro

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整しリラックス効果が高いため、
筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。
オレンジの香りをお楽しみください♪

13：00～14：00
アロマビューティーヨガ　★
Mari

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、
たるみ解消などさまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。
柑橘ブレンドの香りをお楽しみいただけます♪

14：45～15：45
秋の陰陽ヨガ　★★
Asami

まずは陽ヨガで体を思いっきり動かしてリフレッシュします。
その後、陰ヨガでじっくりとポーズをとり体の巡りをよくしていきます。
これからの冬に備える体づくりを一緒にしましょう☆

16：30～17：30
ヴィンヤサフローヨガ　★★★
Fujio

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。
太陽礼拝(三サルテーション)のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、
自然と集中力が高まるのもポイントです。

18：00～19：00
文化の日＆アロマの日　★
Fujio

毎日安全で楽しく自由に暮らせることに感謝と毎日頑張ってる自分へリラックスできる時間を
作ってあげるクラス。アロマの精油もラベンダーを使用。
安心してリラックスした時間をお過ごし下さい。

CALDO相模大野