

カルドたまプラーが  
10周年記念

3/16(月)開催

一律¥1,650

定員15名

おかえりレッスン

① 10:00~11:15

強度：★★

しなやかに引き締める ボディメイクフロー

●レッスン内容●

フローヨガは動く瞑想。

担当IR：Shizuka

呼吸と動作のシンクロから生まれる心地良さを体感してください。

緩やかな流れに身を委ねながら全身をバランス良く使って

美しいボディラインを作ります。



② 12:00~13:15

強度：★~★★

ピラティスボールを使って美脚を叶える！

●レッスン内容●

股関節を正しい位置に整え、お尻や脚を鍛えていきます。

脚のラインや立ち姿が変わる75分！

ピラティスが初めての方もご参加いただけます♪



担当IR：カナ

③ 14:00~15:15

強度：★★~★★★★

自分の空間が広がるヨガ~バレエ要素編~

●レッスン内容●

バレエの身体の使い方を取り入れたヨガのレッスンです。

レッスン後、身長が2,3センチ伸びるかもしれません^^)

背骨を柔らかく、ご自身の空間を大きく使うことで、

呼吸は深まりより身体感覚が鮮明になることでしょう！



担当IR：ORI

※運動量が多いわけではなく、実践していくアーサナや身体の使い方の強度が高いです。

※溶岩タイムはレッスン後15分間です。