

# カルドミツ境

## 1月12日（月）成人の日

### 祝日プログラム

10:45～11:45

リラックスヨガ ★

担当：星野 ゆり

仰向けや座位を中心に、丁寧にポーズをとりながら呼吸を深めていきます。  
運動が苦手な方でも安心してご参加頂けます。

12:15～13:15

フローヨガ ★★

担当：星野 ゆり

流れるような動きでヨガポーズを行います。  
全身の流れを活性化させ、体を動かす楽しさを味わえるクラスです。

14:30～15:30

背骨コンディショニング ★

担当：Fumi

背骨コンディショニング協会の本格的なプログラム。  
背骨仙骨を整えながら体の不調を改善していきましょう。

16:00～17:00

ストレッチングヨガ ★

担当：Fumi

凝り固まった筋肉を伸ばしながら、ヨガのポーズを行います。  
体が柔らかくなることで、様々な不調の改善を目指します。

18:00～19:00

ダイエットフローヨガ ★★★

担当：Harumi

呼吸と共に体の隅々の筋肉にアプローチしながら  
代謝を高めていきます。  
年末年始の鈍ってしまった体を動かし、スッキリしましょう！

#### 【ご利用の会員様へ】

- ・ 祝日の為、営業時間は10:00～20:00までとなります。
- ・ デイタイム会員様は時間外利用¥1,980でご利用いただけます。
- ・ 追加レッスン料¥1,980で、2本目のレッスンもご参加いただけます。