

# カルド三ツ境

## 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。