

# カルド三ツ境 天皇誕生日 2/23(月祝)祝日プログラム★

## リラックスヨガ ★

10:45~11:45

星野 ゆり IR

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。



## フローヨガ ★★

12:15~13:15

星野 ゆり IR

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。

## 背骨コンディショニング ★

14:30~15:30

Fumi IR

背骨コンディショニング協会のプログラム。  
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。

## ストレッチングヨガ ★

16:00~17:00

Fumi IR

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。

## ダイエットフローヨガ ★★★

~ゆるHOT~

18:00~19:00

Harumi IR

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。  
ボディラインを整えるポーズで、体の引き締め・  
ダイエット効果の高いクラスです。

### 【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。