

＊カルド三ツ境＊

2月26日(木) 特別営業プログラム

休館日ではなく営業いたします!

フローヨガ ★★

10:30~11:30

Shige IR

流れるような動きでヨガのポーズを行います。
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。

ヒーリングヨガ ★

12:00~13:00

Shige IR

ヨガのポーズと呼吸を組み合わせることで、
心と体を整えていきます。
体へ負担の少ない、ゆったりとした動作で行います。

有料イベント
1,100円

特別有料レッスン/完全予約制

＊アロマ使用＊

ゼラニウム×ラベンダー

インナービューティーヨガ ★ ～リンパケア・美ボディ・美マインド～

14:00~15:15 (75分)

reiko IR

自分の内側と丁寧に向き合いながら、
じっくりと時間をかけヨガを深めていきます。
☆詳細は別紙をご確認下さい☆

※15:45~のクラスはお休みとなります。

デトックスヨガ ★★

18:45~19:45

星野 ゆり IR

リンパや血流の流れをよくするポーズをとり、
内側からデトックス効果を高めていきます。
汗と共に老廃物を排出します。

リラックスヨガ ★

20:15~21:15

星野 ゆり IR

ヨガの呼吸とポーズをゆっくりと行うクラス。
リラクゼーションとストレス解消を目的とし、
運動が苦手な方でもご参加頂けるクラスです。

【ご利用の会員様へ】

- ・ 営業時間は10:00~22:00までとなります。
- ・ デイトム会員様も通常通り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。
- ・ 有料レッスンはノーカウントとし、追加レッスン料は頂きません。