

CALDO志木

8/11(月・火)

山の日 特別プログラム

10 : 30 ~ 11 : 30
ビューティーヨガ
★

麻衣

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。

12 : 00 ~ 12 : 45
フローヨガ
★★

麻衣

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。

13 : 30 ~ 14 : 30
ビギナーヨガ
★

みほ

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

16 : 00 ~ 17 : 00
コアトレヨガ
★★

MARI

ヨガのポーズで体幹を鍛え、身体の軸を整えます。お腹まわり・背中・骨盤まわりにアプローチし、姿勢改善や引き締め効果を目指します。無理なく動きながら、インナーマッスルを刺激していきましょう。

18 : 00 ~ 19 : 00
脳疲労リセットヨガ
★

MARI

首・肩まわりをほぐしながら、自律神経を整え、深い呼吸へ。考えすぎや緊張を手放し、心まで軽くなるような時間を過ごします。

営業時間10 : 00 ~ 19 : 30
レッスン2本目 : 1,980円(税込)
時間外利用 : 1,980円(税込)
マルチストア利用料は店舗ごとに異なります。
詳しくはホームページや各店フロントスタッフまでお声掛け下さい。

