



CALDO志木

8/13(木)



お盆休み短縮営業プログラム

10:30~11:30
全身リカバリー
★

misono

リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。

肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。

※リカバリーボール使用

プラチナ・プレミアム会員様レンタル無料

レンタル：330円(数量限定)

購入：1個1,100円・2個セット1,760円

※リカバリーボール必須の為、

参加ご希望の方はフロントスタッフまで**予約**お願いします。

レンタルの数がなくなった場合はボールをご購入しての

参加をお願いいたします。

12:00~13:00
エネルギー
チャージヨガ
★★

yasuko

太陽礼拝をベースに股関節に効くポーズをプラスしてダイナミックな動きと呼吸で全身を活性、頭もスッキリさせていきます！

13:30~14:30
やさしいデトックスヨガ
★

yasuko

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

16:00~17:00
ビギナーヨガ
★

長島博美

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。

18:00~19:00
リフレッシュヨガ
★★

さおり

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。

心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。

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。

