

2月23日(月・振替休日)

カルド千葉中央

祝日スケジュール

天皇誕生日



営業時間 9 : 30 - 19 : 30

溶岩浴

初級 ★

中級 ★★

上級 ★★★



:プラネタリウム使用



:キャンドル使用

レッスンカテゴリー

レッスン内容

9:45-10:00 溶岩タイム

10:00

星空ベーシックヨガ
10 : 00 - 11 : 00

担当: momoyo

★★



ヨガの基本的なポーズと呼吸法をバランスよく行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたい時にもおすすめです。

11:00

アロマリラックスヨガ
11 : 30 - 12 : 30

担当: momoyo

★



心を穏やかにする呼吸法とポーズで心身ともにリラックス温かい床でゆっくりと身体をゆるませながらアロマの香りもお楽しみください。普段はよく動く方のメンテナンスにも。

12:00

12 : 30 - 13 : 00 溶岩タイム

13:00

コンディショニングピラティス
13 : 30 - 14 : 30

担当: 井上静香

★★

ストレッチ要素の高い、やさしいピラティスを行います。肩と骨盤の歪みを整え姿勢を改善していくクラスです。

14:00

リラックスフローヨガ
15 : 00 - 16 : 00

担当: 井上静香

★

ゆったりとした呼吸と共に身体をほぐすヨガのポーズを中心としたプログラムです。体をほどよく動かし緩めることで、リラックス効果が得られます。

15:00

16 : 00 - 16 : 45 溶岩タイム

17:00

タイパヨガ

17 : 30 - 18 : 30

担当: YOUICHI

★★

1つのポーズで呼吸を繰り返した後に似たポーズを連続で行うことで効率よく身体を動かし時間を有効に使えるプログラムです。フローヨガとはまた違うYOUICHI先生オリジナルレッスンです。

18:00

18 : 30 - 19 : 00 溶岩タイム

19 : 30 閉館

時間外利用料1,980円、レッスン2本目1,980円
皆様のご来館を心よりお待ちしております。