

3月20日(金・春分の日)

祝日スケジュール

カルド千葉中央

春分の日



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

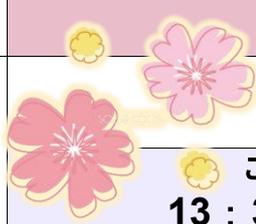
レッスン内容

9:45-10:00 溶岩タイム

10:00	星空ビギナーヨガ 10:00-11:00 担当:関口 将隆 ★	★	初心者でもヨガに親しめるプログラムで、難度が低いポーズを中心に、一つひとつの動きをゆっくり丁寧に行います。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。
-------	--	---	--

11:00			
12:00	アロマデトックスヨガ 11:30-12:30 担当:関口 将隆 ★★		身体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズとアロマの香りを取り入れたプログラムです。巡りが良くなることでむくみ解消や冷え、肩こり、腰痛などの不調の改善や肌の新陳代謝などを促す働きも高めます。

12:30-13:00 溶岩タイム

13:00			
14:00	 ごろ寝ヨガ 13:30-14:30 担当:YOUICHI ★		温かい床でごろごろ寝転がってヨガするレッスンです。仰向けのポーズを中心に、心身共にリラックスしたい方にお勧めのクラスです。

15:00	お腹集中引き締めヨガ 15:00-16:00 担当:YOUICHI ★★		通常のレッスンでは1.2ポーズしか取り入れないお腹痩せポーズですが、今回は贅沢に組み込み、お腹痩せ(前、横、下っ腹)に特化したプログラムです。
-------	---	--	---

16:00-17:15 溶岩タイム

17:00			
-------	--	--	--

18:00	アロマリラックスヨガ 18:00-19:00 担当:sammy ★		アロマに包まれながら心身の緊張を手放し、今あるものを全身で味わいましょう。「春分の日」から連想してブレンドした精油を使用します。お楽しみに。
-------	--	--	--

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。