

2月11日(水・建国記念の日)

カルド津田沼

祝日スケジュール



営業時間 9 : 3 0 ~ 1 9 : 3 0		溶岩 タイム	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★
	溶岩タイム 9 : 3 0 ~ 1 0 : 0 0				
10:00	アロマビューティーヨガ 1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0 担当 : 小林 ★		呼吸を深めることは、身体全てのパフォーマンスを上げる鍵です。アロマの香りで呼吸を深めてキレイと一緒に目指しましょう。		
11:00	ヒノキの香り				
12:00	上級アクティブヨガ 1 1 : 3 0 ~ 1 2 : 3 0 担当 : 小林 ★★★		上級ならではのポーズにもチャレンジ全身をアクティブに動かし、血流促進、身体に溜め込んだ要らないものの排出を促します。		
13:00	溶岩タイム 12 : 3 0 ~ 13 : 45				
14:00	プラネタリウム使用				
15:00	ストレッチングヨガ 1 4 : 3 0 ~ 1 5 : 3 0 担当 : 石川悟子 ★		ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。		
16:00	ヨガ・プラクティス(後屈) 1 6 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0 担当 : 石川悟子 ★★★		3大ヨガポーズに必要な力強い後屈ポーズを練習していきます。 ※クラス強度・内容の特性上、スタジオ前方での受講をお願い致します。		
17:00	1 7 : 0 0 ~ 1 7 : 3 0 溶岩タイム				
18:00	アロマリラックスヨガ 1 8 : 0 0 ~ 1 9 : 0 0 担当 : 荒井 円華 ★		ストレスが溜まりやす現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。		
		19 : 3 0 閉館 レッスン2本目・時間外利用/1,980円 ※マンスリー4会員様は4回消化後に対象			