

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 9:30~19:30

溶岩
タイム

初級 ★

中級 ★★

上級 ★★★

溶岩タイム 9:30~10:00

10:00

アロマビューティーヨガ
10:00~11:00
担当: 小林
★

呼吸を深めることは、身体の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

上級アクティブラクティブラクティブヨガ
11:30~12:30
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 12:30~13:45

14:00

プラネタリウム使用

ストレッチングヨガ
14:30~15:30
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。

15:00

ヨガ・プラクティス(後屈)
16:00~17:00
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、スタジオ前方でのご受講をお願い致します。

16:00

17:00~17:30 溶岩タイム

～ラベンダーの香り～

17:00

アロマリラックスヨガ
18:00~19:00
担当: 荒井 円華
★

ストレスが溜まりやすい現代において、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。

19:30 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

