

2月23日（月・天皇誕生日）				<div>天皇誕生日</div> <div></div>			
カルド津田沼 祝日スケジュール							
営業時間 9：30～19：30				溶岩浴	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★
	レッスンカテゴリー			レッスン内容			
	9:30～10:00 溶岩浴						
10:00	目覚めの朝ヨガ 10:00～11:00 RISA ★			朝ヨガで深呼吸したり体を動かすことで、目覚めがすっきりとして、日中の集中力アップややる気の向上など、一日のパフォーマンスを高める効果が期待できます。			
11:00	↑アロマ使用ペパーミント						
	股関節集中ヨガ 11:30～12:15 RISA★★			股関節の強さを引き出し柔軟性を楽しむポーズを沢山詰め込みました。チャレンジポーズが好きな方はぜひご参加ください。			
12:00							
	12:15～13:30 溶岩タイム						
13:00							
14:00	アロマ KaQiLa～脂肪燃焼～ 14:00～15:00 担当:UTAKO ★★			日本のアロマの香りで森林浴効果、感染症の予防、免疫力アップ 身体の歪みを改善して筋肉の並びを整え、脂肪燃焼させます。			
15:00	ヒノキ・ハッカ・アスナロの香り						
	アロマ KaQiLa～美姿勢～ 15:30～16:15 担当 UTAKO ★			日本のアロマの香りで森林浴効果、感染症の予防、免疫力アップ 身体の歪みを改善して美しい姿勢に整え、痩せる身体に導きます。			
16:00							
	ヨガ・プラクティス 16:45～17:30 担当 石川 悟子 ★★★			身体と姿勢を整えるためのインナーマッスルトレーニングを中心に おこないま*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。			
17:00							
	プラネタリウム使用						
18:00	プラネタリウムストレッチングヨガ 18:00～19:00 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。			
19:30 閉館							
レッスン2本目1,980円 時間外利用1,980円 ※マンスリー4名様は、4回消化後に対象となります。							