

2月23日(月・天皇誕生日)

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								
12:00	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。							
13:00	12:15~13:30 溶岩タイム								
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								
16:00	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。							
17:00	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。							
18:00	プラネタリウム使用 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会員様は、4回消化後に対象となります。								