

3月20日(金・春分の日)

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	 <p>アロマビギナーヨガ 10:00~11:00 担当: Sakura ★</p>	<p>初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行いながら、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。</p>
11:00	<p>ユーカリ×ラベンダー×レモングラス</p>	
12:00	<p>やさしいパワーヨガ 11:30~12:30 担当: Sachi ★★</p>	<p>「パワーヨガについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめのクラスです。</p>
13:00	<p>お腹凹ませトレヨガ 14:00~15:00 担当: 小林 ★★</p> 	<p>薄着になる季節備えて一緒に身体づくりをしましょう!! 比較的アクティブに動くクラスです。</p>
14:00	<p>プラネタリウム使用</p>	
15:00	<p>星空ビューティーヨガ 14:30~15:15 担当: 小林 ★</p>	<p>ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。</p>
15:15~16:00 溶岩タイム		
16:00		
17:00	<p>デトックスヨガ 16:30~17:30 井上静香 ★★</p>	<p>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を取り入れているプログラムです。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、循環が良くなり冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。</p>
18:00	<p>プラネタリウム使用</p>	
18:00	<p>リラックスヨガ 18:00~19:00 井上静香★</p>	<p>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。</p>

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名様は4回消化後に対象

