

9月祝日プロ グラム

営業時間10：00～18：30

9/21(月)

敬老の日

10：30～11：30

やさしくほぐす
リセットヨガ
★

Akiyo

9/22(火)

国民の休日

10：30～11：30

リズムdeピラティス
★★★★
chiro

9/23(水)

秋分の日

10：30～11：30

ミュージックフローヨガ
★★
chiro

12：00～13：00

バレトン

★★★★
菜朋

12：00～13：00

フローヨガ

★★
yukiko

12：00～13：00

DISCO WORLDと

昭和歌謡

★
EKO

13：30～14：30

10年間のありがとう
感謝を込めて
心と身体を整えるヨガ
★

Wakako

13：30～14：30

リラックスヨガ

★
yukiko

13：30～14：30

パワーヨガ

★★★★
飯嶋かおり

15：00～16：00

肩こり改善ヨガ

★
yukiko

15：00～16：00

ベーシックヨガ

★★
アツコ

15：00～16：00

やさしいデトックスヨガ

★
飯嶋かおり

16：30～17：30

背骨と骨盤のための
ピラティス
★★
EKO

16：30～17：30

緩めるだけで身体自由に！
スゴらくATセルフ整体
★
アツコ

16：30～17：30

ボディメイクピラティス
★★
Akiyo

9/21(月)

9/22(火)

9/23(水)

やさしくほぐすリセットヨガ

難しいポーズは行わず、ゆったりとしたペースで全身を丁寧にほぐし、深い呼吸とともに身体を緩め、整った状態へと導きます。凝り固まっている身体をほぐしていきましょう♪

リズムdeピラティス

アップテンポな音楽のリズムに合わせてエネルギーに動くピラティスです！ビートに乗る楽しさで、きつい体幹トレーニングもあつという間。ストレスも爽快に発散していきます！

ミュージックフローヨガ

心地よい音楽に合わせて、流れるようにポーズを展開するプログラムです。音に乗って気持ちよく全身を動かしていきます。動きと呼吸、音楽が一体となる爽快感と心地よい達成感を味わいましょう。

バレトン

ニューヨーク発祥の、フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を組み合わせた裸足で行う滝汗必至のレッスンです！音楽に合わせて全身を動かしながら、体幹や柔軟性を鍛えられます。

フローヨガ

呼吸と動きを連動させ、流れるようにポーズをとっていきます。全身を均等に動かすことで筋力や柔軟性を高め、頭の中までスッカリ！動きに没頭して、心地よい汗を流しましょう！

DISCO WORLDと昭和歌謡

好評により再開催！
耳馴染みの良い曲で楽しく身体を動かして、ストレッチ&リラクゼーションでストレスを吹き飛ばしましょう。必ず知っている曲が登場するはずです。

感謝を込めて

心と身体を整えるヨガ

アロマの香りに包まれながら、心と身体をやさしくほぐしていきます。久しぶりにWakakoヨガに参加したい方、初めての方も大歓迎！日々のストレスや疲れを手放し心地良くリラックスできる時間を過ごしましょう♥

リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせてやさしく体を動かし、全身の緊張を手放していくクラスです。心身ともに深くつろぎを感じながら、日頃の疲労やストレスをリセットしていきます。

パワーヨガ

呼吸に合わせてパワフルに身体を動かすエネルギーに満ちたヨガです。全身の筋肉をしっかりと使い、筋力強化と柔軟性アップを目指します。没頭して汗を流すことで、心身ともに爽快感を味わいたい方におすすめです！

肩こり改善ヨガ

デスクワークや姿勢の乱れによる首・肩のこわばりを丁寧に解きほぐすプログラムです。肩甲骨まわりをしっかりと動かすことで血行を促し、重だるさをすっきり解消！肩や胸が開き、呼吸も深まる心地よさを味わいましょう。

ベーシックヨガ

ヨガの基本となるポーズや呼吸法を丁寧に行っていきます。正しい体の使い方やアライメントを意識しながら動くことで、柔軟性や筋力をバランスよく高めていきましょう。

やさしいデトックスヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせて無理なく体を動かし、巡りを良くしていくクラスです。お腹周りや関節を優しくほぐすことでデトックス効果を高め、溜まった疲労やストレスをスッカリ解放します。ヨガが初めての方も安心してご参加いただけます♪

背骨と骨盤のためのピラティス

ストレートネック予防、肩こり緩和！身体の不調は筋肉だけでなく、骨のアライメント(配列)から起こることが知られています。このレッスンを受けると新しい身体の発見があるかもしれません。

スゴらくATセルフ整体

ATセルフ整体は、鍛えるのではなく緩めることで本来あなたのカラダに備わっている『整う力』を引き出すセルフ整体です。頑張り無しで姿勢や自律神経を調律していきます。

ボディメイクピラティス

体幹をしっかり鍛えて美しい姿勢とボディラインを目指していきましょう。骨盤や背骨を正しいポジションへと整え、しなやかで引き締まった身体へ。メリハリのある身体づくりや代謝アップに効果的です。

♥カルド静岡店、最後の祝日プログラム♥

この3日間限定

会員種別を問わず、どなたでもご参加いただけます♪

初めて参加される方は★1クラスがおすすめです。