



カルド金山店

2月23日(月)祝日プログラム

10:30~11:30

美養生ヨガ

★

AYA

2~3月への気候変動に向けたケアをテーマに、

内側から養生していくクラスです。

血行促進・くすみ予防や整腸・デトックスなどをサポート。

東洋医学の知識を織り交ぜながらガイドし、

お家のケアにも役立てていただけます。



12:00~13:00

美柔軟フローヨガ

★★

marina

美しく、柔らかく、しなやかな

心と身体を手に入れませんか？

呼吸に合わせた流れるような動きで

全身を大きく動かし、心も身体も柔軟に、

ヨガで、心と身体の美しさを引き出します。



13:30~14:30

冬の疲れを手放すヨガ

★

KAZUMI

ゆっくりと動く、頑張らないヨガで

冬に溜まった疲れや緊張を手放し、

心も身体も軽やかにしていきます。



15:00~16:00

やさしい

デトックスヨガ

★

KAZUMI

ねじりやストレッチで巡りを促し、余分な水分や

むくみ、冷え、肩・腰の重さを手放します。

内側から温まり、終わったあとは軽やかな感覚に。

ご自身のペースで行いましょう



16:30~17:30

寒さを吹きとばせ

ボディメイクヨガ

★★

ユウ

大きな筋肉をダイナミックに使って全身を

しっかり温めます。

冷え改善・代謝アップで、疲れにくい

身体づくりを目指します。

18:00~19:00

星空リラクヨガ

★

cumi



プラネタリウムの中でゆったりとした深い呼吸と

無理のないポーズで心身を癒すクラス。

運動が苦手な方やお疲れ気味の方にも

安心してご参加いただけます。



営業時間

10:00~19:30

