

# カルド金山店

## 3月20日（金）祝日プログラム

### プログラム

### プログラム内容

10:30 ~ 11:30  
リズムピラトレ  
★★  
AKO IR



ピラティスと筋トレを  
組み合わせ、リズムに合わせて  
楽しく美姿勢、シェイプアップを  
目指して行きます

12:00 ~ 13:00  
自律神経調整ヨガ  
★  
ゆん IR



祝日で乱れやすい自律神経を  
呼吸と背骨の動きで整えるクラス。  
心身をリセットし、穏やかな  
安定感を取り戻します。

13:30 ~ 14:30  
呼吸から動くハタヨガ  
★★  
池上 元香 IR



ゆったりとした呼吸でハタヨガをし  
後半、太陽礼拝&自重トレーニングで  
身体を動かしリフレッシュ  
していきましょう。

15:00 ~ 16:00  
やさしく伸ばすヨガ  
★  
池上 元香 IR



深い呼吸をしながら、  
動の動き、静の動き、  
身体に意識を向けて  
ほぐしながら伸ばしていきます。

16:30 ~ 17:30  
ステップアップヨガ  
★★  
ユウ IR



ヨガの動きを土台に、  
全身をバランスよく整えます。  
60分、集中して動きながら、  
機能的な身体と新しい感覚を  
育てていきます。

18:00 ~ 19:00  
アシュタンガヨガ  
★★★★  
狩生 さやか IR



春がきた！  
心も身体もエナジーUP！  
呼吸と動きを連動させ  
ダイナミックに動いていきます。

営業時間 10:00 ~ 19:30