

カルド 金山店

10月12日(月)祝日プログラム

9:30~10:30

引き締めヨガ

★

KAZUMI

頭から足先まで全身を動かし

キュッと引き締めます！

体幹を意識した巡りの良いカラダへ。

初心者さんも大歓迎です！

11:00~12:00

静と動の
リフレッシュヨガ
ユウ

★★

心地よく動いたあと、

静の状態を味わいます。

心身をリフレッシュし、

穏やかに整えていきましょう。

15:00~16:00

自律神経を
整えるヨガ

★

SHIORI

長めのポーズと深い呼吸で

緊張をほぐし、自律神経を整えます。

穏やかな時間を過ごします。

16:30~17:30

むくみ解消ヨガ

★★

SHIORI

全身を伸びやかに動かしてコリや

むくみをケアし、軽やかで

スッキリとした身体へ導きます。

営業時間

9:00~18:00

cutie

be mine

luv u