

カルド金山店
11月23日(月)祝日プログラム



9：30～10：30
朝の澄みきる呼吸と心身リセットヨガ
★
KAZUMI

朝の静かな時間に、ふう～っと深呼吸。
寝ている間に固まった身体を、
優しくほぐし、重だるさを手放して
頭も心すっきり軽やかに、
体が硬い方も安心して参加できます。

11：00～12：00
ゆるく整えるパワーヨガ
★★
ユウ

基本的な太陽礼拝をベースに
呼吸に合わせて体を動かし
全身を心地よく整えていきます。
自分のペースで、気持ちよく
動きたい方にオススメです♪

15：00～16：00
透明感UPヨガ
★
しずか

お顔まわりに関わる筋肉をほぐしたり、
ももやふくらはぎにアプローチした
動きで代謝を高め血流を促します。
むくを解消しながら、血色感や透明感
のある美肌を目指しましょう。

16：30～17：30
骨盤から整えるしなやかボディヨガ
★★
しずか

骨盤を中心に身体をしなやかに
整えるように動いていきます。
フロアや自重を使って
筋肉の強張りをゆるめ、ストレッチや
セルフマッサージをするよな動きで
全身を心地よく整えましょう。

営業時間 9:00～18:00