

カルド湊川店

MARCH SPECIAL PROGRAM

— 3/20(金) 10:00~20:00 —

気温や環境の変化で、自律神経が乱れやすい今の時期。
ホットヨガでひと汗かいて、気持ちよく乗り越えていきましょう。

10:30~11:30

春夏に向けて♡
美ボディシェイプアップヨガ

ゆな

☆☆☆

12:00~13:00

じんやりのびのび
ストレッチングヨガ

ゆな

☆

13:30~14:30

血流アップ!
リフレッシュフローヨガ

CHIE

☆☆

15:00~16:00

リセット&
メンタルバランスヨガ

CHIE

☆

16:30~17:30

体の軸を意識する
美姿勢ヨガ

Aya

☆☆

18:00~19:00

おやすみ前のゆるめるヨガ

Aya

☆