

4/29 (水) 昭和の日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30~10:15 アロマ&リフレッシュヨガ ★★ Miyuki

ヨガのポーズとストレッチを組み合わせ、流れるように身体を動かします。
心地よいアロマとともに呼吸を深め、血流を促し、
巡りの良い身体で心も前向きに整えていきましょう。

【溶岩タイム 10:15~10:30】

11:00~12:00 Tone & Flow シェイプアップヨガ ★★★ Miyuki

身体を引き締めるエクササイズをしながらヨガのポーズをダイナミックに繋ぎます。
たくさん汗をかいて燃やしましょう！

【溶岩タイム 12:00~12:30】

14:30~15:30 ベーシックヨガ ★★ mana

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。
ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれているので、初心者はもちろんのこと、
中級者・上級者でも基本の確認をしたいときにおすすめです。

【溶岩タイム 15:30~16:00】

16:30~17:30 巡りを整える骨盤ヨガ ★ Shoko

骨盤まわりを中心にゆったりほぐし、巡りをサポート。
冷えやむくみを整えたい方におすすめです。

【溶岩タイム 17:30~17:45】



18:15~19:15 芯から燃やすフローヨガ ★★ Shoko

呼吸に合わせて全身を大きく動かすフローヨガスタイル。
内側からしっかり温め、代謝アップを目指します。
程よく汗をかきたい方にぴったりのクラスです。

【溶岩タイム 19:15~19:30】



※祝日の為、デイトム会員様は時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

営業時間 9:00~20:00

CALDO NIIGATABANDAI