

# 8/11(火) 山の日

## 祝日特別レッスンスケジュール

### 9:30～10:30 ピルビスヒーリング ★ miyu

呼吸を意識しながら骨盤を中心に身体の歪みを整え、リンパの流れを促し、自然治癒力を高め、更にデトックス効果を高めます。  
腰痛、膝痛、ウエスト周りのスタイルアップにも効果的です。

【溶岩タイム 10:30～10:45】



### 11:15～12:15 黄泉がえりヨガ 生命～屍までのストーリー ★★ Kumico

赤ちゃん、子供、ヤング、シルバー、シニア、屍まで、そして今ここに生きている奇跡をヨガを通して体感します。今幸せに過ごせているのはご先祖さまが守ってくださっているからこそ。感謝を込めてたくさん動きましょう！

【溶岩タイム 12:15～12:30】

### 13:00～14:00 ビューティーデトックスヨガ ★ KYO

暑さとエアコンによる気温差などで乱れがちな自律神経に働きかけ、心身ともに解放しながら、不要なものをデトックス。  
巡りの良い、内側からスッキリとした美しい状態へと導きます。

【溶岩タイム なし】

### 14:30～15:30 チャレンジフローヨガ ★★ KYO

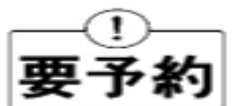
いろいろなポーズへのチャレンジを楽しみながら、フロースタイルで全身を動かします。できないポーズがあっても全然OK！  
身体の奥に眠っている自分の可能性を広げましょう🎵

【溶岩タイム 15:30～16:00】

### 16:30～17:30 ボールで整えるヨガ ～ほぐして、ゆるめて、心地よく～ ★ RINA

カルドオリジナルのリカバリーボールを使って筋肉や筋膜をやさしくほぐし、身体の緊張をゆるめていくクラスです♡

【溶岩タイム 17:30～17:45】



### 18:15～19:15 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と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 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