

ボールで整えるヨガ ～ほぐして、ゆるめて、心地よく～



8/11(火)16:30～17:30
強度★ 担当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。
ほぐした後は呼吸に合わせて心地よく身体を動かし、
巡りのよい軽やかな身体へと整えていきます♪
ヨガが初めての方や身体が硬い方にもおすすめです！
セルフケアの時間としてぜひご参加ください♡

【定員】
60名（事前予約必須）

【料金（税込）】
会員様1100円
※デイトム会員様は時間外利用料1980円が必要
非会員様1100円+ウェルチケ

【持ち物】
飲み物、ウェア、バスタオル、リカバリーボール
※リカバリーボールレンタル料：330円
リカバリーボール購入費：1760円

カルド新潟万代 TEL:025-384-4974