

カルドつつじヶ丘店

1月12日(月)祝日プログラム

営業時間 8:30~20:00

9:00~9:45

アロマヒーリングヨガ ★
～ゼラニウムとオレンジスイートに癒されて～
amina

10:15~11:15

モーニングフローヨガ ★★
amina

11:45~12:45

やさしいデトックスヨガ ★
胡桃

13:30~14:30

免疫力アップ腸活ヨガ ★
IZUMI

15:30~16:15

冬のボディメイクヨガ ★★
IZUMI

18:00~19:00

やさしいホットピラティス ★
福田泰子

※整理券はレッスン開始30分前~5分前までの配布となります。

- ・デイタイム会員様の時間外利用料1,980円（オプション利用不可）
- ・マンスリー4会員様の5回目以降の時間外利用料1,980円（オプション利用不可）
- ・プラチナ会員様除き、レッスン2本目以降は追加レッスン利用料1,980円

クラス内容

アロマヒーリングヨガ ★

～ゼラニウムとオレンジスイートに癒されて～ amina
目を閉じて行えるポーズを中心に、自分の内側と繋がり、
ゆっくり丁寧に深層部まで解し、心と身体のバランスを整えて行くクラスです。

モーニングフローヨガ ★★ amina

フロースタイルで流れるように動きながら、
眠っている間に硬くなった全身をほぐし、自律神経を整えて、
1日の代謝力を上げて行くクラスです。

やさしいデトックスヨガ ★ 胡桃

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位に
アプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、
不要なものが流れやすい状態へと導きます。

免疫力アップ腸活ヨガ ★ IZUMI

寒くなると身体が冷え、免疫力が低下してしまいます。
免疫細胞が集中する腸を活性化させ、冬の寒さに負けない身体作りを行います。

冬のボディメイクヨガ ★★ IZUMI

1年で1番基礎代謝が上がりやすい季節がやってきました!
筋肉を伸ばし、鍛えて、しなやかな身体を作りましょう!

リラックス×ストレッチピラティス ★ 福田泰子

一日の終わりに、深い呼吸と共に全身をリセットします。
筋肉を伸ばし、緊張をほぐして明日の準備をしましょう。