

カルドつつじヶ丘店 3月20日(金)祝日プログラム

営業時間 8:30~20:00

9:00~9:45

ヒップアップヨガ★★
Izumi

10:15~11:15

~季節の変わり目を健やかに~
春のセルフケア・ヨガ ★
聡美

11:45~12:45

アロマストレッチングヨガ★
大場 恵



溶岩タイム 12:45~13:00

13:30~14:45
※75分

骨盤調整ヨガ★★ ※予約制有料レッスン
大場恵

溶岩タイム 14:45~15:00

15:30~16:15

呼吸をたっぷり簡単ビギナーヨガ★
福田泰子

溶岩タイム 16:15~17:30

18:00~19:00

心も身体もセンターを意識したピラティス★
福田泰子

溶岩タイム 19:00~19:30

※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。

- ・デイト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
- ・有料レッスン: 参加料1,100円、参加者限定時間外利用料550円

クラス内容

ヒップアップヨガ★★ Izumi

お尻の筋肉を動かしていきます。ヒップアップ効果だけではなく、階段や歩くなどの日常の動作や腰痛緩和にも効果的です。
緩め、鍛えていきましょう！

～季節の変わり目を健やかに～春のセルフケア・ヨガ★ 聡美

春は気温や環境が変化する季節。自律神経が乱れから寝つきが悪かったり疲れが取れづらくなりがちです。ゆったりとした動きで副交感神経を優位にし、溜まった疲労を回復しながら心身のバランスを穏やかに整えていきます。

アロマストレッチングヨガ★ 大場恵

レモンの香りを感じながら、ストレッチ効果を高めてくれるポーズと共に気持ちよく身体を動かしてリラックス効果を高めていきましょう♪

骨盤調整ヨガ★★ 大場恵 ※有料ワークショップ

60分のレッスンだけではお伝えできない細かい部分もお伝えしていきます。
15分で骨盤の歪みセルフチェック表と共に歪みのチェックを行い、60分間骨盤調整ヨガを行います。自身の身体を知る時間にしましょう！

呼吸をたっぷり簡単ビギナーヨガ★ 福田泰子

深い呼吸とともに十分に身体を伸ばし、後半では立位のポーズで少し強度も上げて、ラストはシャバアーサナへ。

心も身体もセンターを意識したピラティス★ 福田泰子

1種目ずつ説明をして進めていきます。
ピラティスが初めての方も参加可能です。