

CALDO
TSUTSUJIGAOKA
PROGRAM



4/29 (水・祝)

OPEN 8:30
CLOSE 20:00

9:00~9:45

朝の浄化ヨガ~デトックス~ ★ 美華

連休初日。心身の不要な毒素やエネルギーの滞りを呼吸から排出し、やさしい後屈やねじりのポーズで身体の内側から開放感を味わいましょう。

10:15~11:15

立夏に向けてリフレッシュヨガ ★★ 麻生絵美

新緑に向けて清々しく過ごしやすい日に向かいます。
反して疲れやストレスも貯まりやすい時期にこころとからだをリフレッシュ♪

11:45~12:45

溶岩タイム 12:45~13:00

自律神経を整えるヨガ ★ 麻生絵美

こころとからだの機能を制御する自律神経。
5月に向かう気温上昇のなかで交感神経(アクセル)優位になりがちな心身の不調を整えましょう。

13:30~14:30

溶岩タイム 14:30~14:45

身体を巡らすリラックスヨガ ★ AI

肩甲骨と下半身をほぐすポーズで血流UP、凝り・浮腫み解消を目指していきます。
腹式呼吸法も深めていきましょう！

15:15~16:15

溶岩タイム 16:15~17:30

ダイナミックフローヨガ ★★ AI

全身を使って流れる様に動いていくヨガクラスです。今回は胸や股関節を開いていくポーズを中心に行います。爽快感を味わっていきましょう！

18:00~19:00

溶岩タイム 19:00~19:30

ディープストレッチングヨガ ★ 恵理

深い呼吸を意識しながら、全身の硬くなりやすい筋肉をゆるめていきます。
心も体もリラックスすることで、自然とポジティブマインドが
生まれてくるクラスです。

※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。

※デイトタイム会員様、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)

※レッスン2本目以降は、追加レッスン利用料1,980円(プラチナ会員様除く)

※ヨガマットを避け、溶岩石の上に直接横になることはご遠慮ください。

※シャワーブース場所取りの為の途中退室はご遠慮ください。

※料金は全て税込価格です。