

～カルド那覇新都心6周年記念～ 2024/3/31(日)

春のヨガ祭り

3月16日にカルド那覇新都心店は6周年を迎えます。誰でもご参加いただけるスペシャルレッスン、イベントを開催します。会員様・非会員様、男性、子どもまで誰でもご参加頂けて那覇店では初開催のレッスンばかり♪ビックイベントになっております!!!!

10:00~10:45 子どもと楽しむ 親子ヨガ

定員 15組

親子で¥1500

対象年齢 小学1年～6年生

やちよ



親子でペアとなって体をほぐしたり、ヨガのポーズをとりながら、楽しく体を動かしていきます。ヨガを通して、親子でスキンシップをとることで、一体感や安心感を築いたり、お子さまの姿勢改善や運動不足解消、集中力アップなど、メリットたくさん!!
いつものレッスンでは感じられない、親子ペアヨガの魅力をぜひ体感してください!

14:30~15:30 みんなで楽しくペアyoga

定員 20名

会員：¥1980 非会員2200円

Takako × RYOCO



普段1人でとっているポーズを2人～複数人でチャレンジしていきます!!
1人でやるより簡単になるポーズもあれば難しくなるポーズもあります♪
誰かとやる事で出来ても出来なくても最高に楽しめちゃいます!!
今、この瞬間を時間を忘れて心の底から楽しみましょう!!
ペアでのご参加、お一人でのご参加もちろんオッケー!

16:00~17:00 気分も上がる!フェイシャルヨガ

定員 20名

持ち物：手鏡

会員：¥1980 非会員2200円



Miki

CALDO那覇新都心では、初!の顔に特化したレッスン!コロナ禍でマスクをするのが当然だった3年間。ようやくマスクを外す時期が来て、特に多くの方は(私もその1人です)焦りを感じているようです。お顔周りの筋肉を動かさなかった為に起こる…たるみ、ほうれい線、目尻のシワ、まぶたの下垂、口角が下がる、左右の非対称など…。これらの悩みを改善すべくフェイシャルヨガを行なう事で、引き締まった小顔、リフトアップ、美肌を手にする効果が期待されます♪豊かな表情と輝く笑顔で自分だけでなく周りまで幸せに出来る効果もありますよ♡

18:00~19:00 クリスタルボウルヒーリング ヨガニードラ ~極上の癒し~

定員 20名

会員：¥1980 非会員2200円



Yumi

クリスタルボウルの高波動な音色に包まれた空間で、眠りのヨガと言われるヨガニードラを行います。心や体の深い部分にある疲れが癒え、深い安らぎを得られる時間。究極のリラックス、ストレスの解放、自律神経やホルモンバランスの調整、自然治癒力を高める、自己実現に近づく…様々な効果があります。
ゆったり自分へのご褒美の時間に♡

- ★レッスン2つ以上お申込みで
1レッスン¥1650(会員様)
- ★開始20分前よりスタジオご案内します。
5分前までにはお越し下さい。

お申し込みはQRコードから♪



場所：カルド那覇新都心店
住所：沖縄県那覇市おもろまち3丁目3-1
アップルタウン
☎098-860-3086

11:00~13:00 アロマ香る『宝石石鹸』ワークショップ

参加費3500円(石鹸作り+お好きなヨガ1回券付)

ご自身で好きな色,形,ラメ,アロマect..選んで作成します!全身に使える身体にやさしい石鹸です。石鹸の作りに興味がある人、ワークショップ好きな人、もちろん初めての人も誰でもウエルカム♡あなただけのオリジナル石鹸づくりをしてみませんか?



定員 10名