

CALDO&Mapila SHINJUKU STUDIO TIMETABLE

カルド新宿 7月スタジオスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES	HOT	PILATES
9:00														担当者変更
9:30														9:00~10:00 やさしいホットヨガ Yui ★
10:00														9:15~10:15 BODY MAKE PIKA ★★
10:30	10:30~11:30 ビギナーヨガ 由美 ★		10:30~11:30 骨盤コンディショニング Mari ★★	担当者変更	10:30~11:30 パワーヨガ 横山 由樹子 ★★		10:30~11:30 デトックスヨガ Mikako ★★		10:30~11:30 ストレッチングヨガ 加藤 絵美 ★		10:45~11:45 BASIC 2 with Cardio Tramp tae ★★			10:30~11:30 やさしいパワーヨガ 横山 由樹子 ★★
11:00		10:45~11:45 HIP & LEGS Tomo Yasu ★★												時間変更
11:30														11:15~12:15 JUMP TO SHAPE 柏屋 祐子 ★★
12:00	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ 由美 ★★													担当者変更
12:30			12:00~13:15 陰ヨガ 佐藤 亮子 (75min) ★		12:00~13:00 リラク্সヨガ 横山 由樹子 ★	担当者変更	12:00~13:00 アロマヒーリングヨガ Mikako ★		12:00~13:00 アロマヒーリングヨガ Mikako ★★					担当者変更
13:00														12:45~13:45 UPPER BODY 1 柏屋 祐子 ★
13:30														
14:00														
14:30			14:00~15:00 ヴィンヤサフローヨガ 佐藤 亮子 ★★		14:00~15:00 アロマストレッチング ヨガ 有希 ★									
15:00		14:45~15:45 STRETCH カナ ★												
15:30														
16:00	16:00~17:00 フローヨガ kaname ★★													
16:30			16:00~17:00 リラク্সヨガ sammy ★											
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:15~19:15 ビギナーヨガ しょうこ ★	18:00~19:00 BASIC 1 JUN ★	18:15~19:15 アロマフローヨガ sammy ★★		18:15~19:15 ヴィンヤサフローヨガ Mikako ★★	担当者変更	18:15~19:15 背骨メンテナンスヨガ Harumi ★★	18:00~19:00 BEGINNER なな ★	18:15~19:15 やさしいパワーヨガ yoshiko ★★					
19:00														
19:30														
20:00	19:45~20:45 フローヨガ りょう ★★	19:30~20:30 BASIC 2 柏屋 祐子 ★★	19:45~20:45 パワーヨガ Asuka ★★	担当者変更	19:45~20:30 リラク্সヨガ Mikako ★		19:45~20:45 ADVANCE takako ★★	19:30~20:30 LOWER BODY 1 aco ★	19:45~20:45 アロマデトックスヨガ yoshiko ★★					
20:30														
21:00														
21:30	21:15~22:00 シェイプアップヨガ りょう ★★	21:00~21:45 STRETCH 柏屋 祐子 ★	21:15~22:00 アロマリラク্সヨガ Asuka ★	担当者変更	21:00~22:00 デトックスヨガ ののか ★★	担当者変更	21:00~21:45 UPPER BODY 1 takako ★	21:15~22:00 アロマヒーリングヨガ yoshiko ★	21:00~21:45 BODY MAKE aco ★★	担当者変更	21:15~22:00 ビューティーヨガ Keiko ★			
22:00														
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館		22:30 閉館			

【営業時間】
 平日 10:00~22:30
 土・日 8:30~19:30
 祝日 10:00~19:30

【休館日】
 6日、16日、26日、月末最終日

※ホットスタジオの定員は44名、ピラティススタジオの定員は14名です。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※ホットヨガ整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布致します。なくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
 ※マシンピラティスは事前予約制です。レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。
 ※ホットヨガ2本目、マシンピラティス2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
 ※スタジオ入室時間はスタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。
 ※レッスン開始後の途中入室はお断りしております。シャワーブース場所取りのための途中退室はご遠慮ください。
 ※スタジオへのバスタオル、フェイスタオル、お水以外のお持ち込みはお断りしております。 携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

<レッスン強度>
 ★・・・初心者向けや丁寧に動きたい時に
 ★★・・・慣れてきた方やレベルを上げたい時に
 ★★★・・・アクティブに体を動かしたい時に



CALDO&Mapila SHINJUKU スタジオプログラム紹介

▼HOT STUDIO		
クラス名	強度	クラス内容
ビギナーヨガ	★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にしながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができます。ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
ベーシックヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。
ビューティーヨガ	★	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
ボディメイクヨガ	★★	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。
シェイプアップヨガ	★★★	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
やさしいデトックスヨガ	★	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。
デトックスヨガ	★★	体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めています。
リラクソヨガ	★	家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラクソ効果を得られるプログラムです。
陰ヨガ	★	深い呼吸と共に優しい陰ヨガのポーズを3～5分長くキープすることで、関節結合部をゆっくりと伸ばし柔軟性を向上。心身をゆるめ瞑想に近い感覚を得られます。高いリラクソ効果があるクラスです。
ヒーリングヨガ	★	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしましょう。
フローヨガ	★★	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていきレッスンです。
ヴィンヤサフローヨガ	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝(サンサルテーション)のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
やさしいパワーヨガ	★★	「パワーヨガクラスについていけない不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
パワーヨガ	★★★	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。
ストレッチングヨガ	★	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
背骨メンテナンスヨガ	★★	脳、脳脊髄液、自律神経系への作用や椎骨一つ一つのしなやかな動きを生み出します。神経系と繋がる動きですので、忙しい現代人には特におすすめです。
骨盤コンディショニングヨガ	★★	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。
ボディコンディショニングヨガ	★★	ヨガのポーズを用いて、体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。呼吸とともに体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。

▼PILATES STUDIO		
クラス名	強度	クラス内容
BEGINNER	★	初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に学びます。
BASIC 1	★	ピラティスの基本となる胸式呼吸や姿勢を確認しながら、一つひとつの動きを丁寧に学びながら全身バランスよくボディメイクしていきます。初心者の方やボディラインを整えたい方におすすめです。
BASIC 2	★★	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。
ADVANCE	★★★	リフォーマーを乗りこなしアクティブに全身を動かしていきます。全身の引き締め、姿勢改善、スポーツのパフォーマンスUPなど、理想の身体に近づけるレッスンです。
STRETCH	★	筋肉をほぐし、全身のバランスを整えていきます。固まりやすい筋肉をほぐすことで、より体がしなやかに動くようになり怪我の予防にも役立ちます。
ON THE BEAT 1	★	音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきます。
BODY MAKE	★★	全身の筋肉をバランス良く鍛えるボディメイク。有酸素運動も取り入れシェイプアップ効果も！しなやかで美しいボディラインを作っていきます。
BASIC 2 with Cardio Tramp	★★	エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで足の筋バランスや柔軟性を高められます。有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、より痩せやすい身体を作っていきます。
JUMP TO SHAPE	★★★	エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで足の筋バランスや柔軟性を高められます。体幹を使いながら、有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、より痩せやすい身体を作っていきます。
UPPER BODY 1	★	背中やお腹、胸など上半身の筋肉を中心に基本的な動きを丁寧に学びます。繰り返し参加することでぽっこりお腹や猫背、巻き肩、反り腰など姿勢の悩みを改善し、きれいなボディラインをつくっていきます。
LOWER BODY 1	★	お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし理想的なボディメイクを目指していきます。続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。
WAIST	★★	ウエストを集中的に鍛えメリハリのあるボディラインを作っていきます。脇腹を鍛え美しくひれを作り、お腹のインナーマッスルを鍛えることで内臓を正しい位置へと導きぽっこりお腹解消にも繋がります。
HIP & LEGS	★★	お尻、脚を中心に鍛え、下半身のシルエットを整えていきます。ヒップラインが上がることで脚長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。