

# 2025年 4月 CALDO神楽坂 スタジオスケジュール

10:00	月	火	水	木	金	土	日	10:00
10:30	★ 10:30~11:30 リラックスヨガ Sachi	★★ 10:30~11:30 姿勢改善ヨガ 真央	★ 10:30~11:30 ビューティーヨガ miki	※ヨガではありません ★★ 10:30~11:30 ボディコンディショニング・ボディケア Ruriko 4/24 ルーシーダットン	★ 10:30~11:30 ビギナーヨガ misato	★ 10:30~11:30 ビギナーヨガ まりな	★ 10:30~11:30 ビューティーヨガ 根岸 綾	10:30
11:30						★★★ 12:00~13:00 パワーヨガ うだか	★★ 12:00~13:00 骨盤コンディショニングヨガ 根岸 綾	11:30
12:30	★★ 13:00~14:00 ボディメイクヨガ YUUKI	★ 12:30~13:30 ピギナーヨガ 真央	★★★ 12:30~13:30 シェイプアップヨガ Nagisa	★ 12:30~13:30 やさしいデトックスヨガ ようこ	※ヨガではありません ★★ 13:00~14:00 ボディメイクピラティス yu-ki	★★ 13:30~14:30 リフレッシュヨガ MIWA	★★ 13:30~14:30 週替わり 週替わり	12:30
13:30								13:30
14:30	★★ 15:00~16:00 ベーシックヨガ 山田 慶子	★★★ 15:00~16:00 ヴィンヤサフローヨガ 根岸 綾	★ 15:00~16:00 リラックスヨガ 渡辺千恵子	★ 15:00~16:00 ヒーリングヨガ 開沼	★★ 15:00~16:00 ベーシックヨガ miki	★ 15:00~16:00 ビューティーヨガ ありさ	★★ 15:00~16:00 ボディメイクヨガ MIWA	14:30
15:30						★★ 16:30~17:30 フローヨガ ありさ	★ 16:30~17:30 リラックスヨガ SACHIKO ※担当者変更	15:30
16:30								16:30
17:30						★ 18:00~19:00 リラックスヨガ AYUMI	★★ 18:00~19:00 ベーシックヨガ SACHIKO	17:30
18:00	★ 18:10~19:10 陰ヨガ 中山由美 ※ヨガではありません	★ 18:10~19:10 やさしいフローヨガ KYOCO	ゆるHOT ★★ 18:10~19:10 コアトレヨガ yu-ki	★★ 18:10~19:10 週替わり 週替わり	★ 18:10~19:10 やさしい背骨コンディショニング 志賀 敦子 ※ヨガではありません			18:00
18:30								18:30
19:30	★★ 19:35~20:35 ピラティス YOKO	★★ 19:35~20:35 デトックスヨガ miki	★ 19:35~20:35 ビギナーヨガ ちっぴ	★ 19:35~20:35 ストレッチングヨガ あすか	★★★ 19:35~20:35 シェイプアップヨガ MIWA			19:30
20:30	★ 21:00~22:00 ビューティーヨガ yu-ki	★ 21:00~22:00 ヒーリングヨガ AYUMI	★★ 21:00~22:00 やさしいパワーヨガ 美波	★★ 21:00~22:00 肩こり腰痛改善ヨガ あすか	★ 21:00~22:00 リラックスヨガ MIWA			20:30
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30

22:30閉店

19:30閉店

【営業時間】 ■平日 10:00~22:30 ■土日祝 10:00~19:30	【休館日】 (5のつく日と月末最終日) ■5日 ■15日 ■25日 ■月末最終日
【各課お手続き締め日】 ■締め日 10日	
【各課お手続き受付時間】 ■平日 受付時間 10:00~21:30 ■土日祝 受付時間 10:00~18:30	

## レッスン参加順のス

例えば、以下のような段階的な受講がオススメ  
★ ⇒ ★★ ⇒ ★★★  
ビギナーヨガ → ベーシックヨガ → シェイプアップヨガ  
やさしいデトックスヨガ → デトックスヨガ  
やさしいパワーヨガ → パワーヨガ  
ビギナーピラティス → ボディメイクピラティス

～コロナウィルス感染拡大防止の為、

当面の間以下取り組みへのご理解とご協力をお願いいたします～

- 「スタジオ入口設置の消毒スプレーにてレッスン前後でセルフアルコール消毒をお願いします」

## 【レッスン参加について】

- 整理券制となります。レッスン開始30分前～5分前までフロントにて整理券を配布致します。
- ※ スタジオ定員通常50名⇒39名。(情勢により定員数変更の場合もございます。予めご了承ください。)
- ※ レッスン開始5分前でご参加を締切らせて頂きます。お時間ギリギリでのご参加は体調不良の原因や他の方のご迷惑となる為ご遠慮下さい。
- スタジオ参加は1日1本とさせて頂いております。(※2本目参加の場合、別途1,000円+消費税をお支払頂きます。)
- チェックインは1日1回までとなります。(※2本目受講は連続受講に限りません。)
- レッスン2本目の参加・時間外利用時のタオルレンタルは、別途タオル料金が発生致します。
- スタジオ参加の際必ず、整理券・バスタオル・フェイスタオル・1リットル程度の水分をご持参下さい。(※レンタル、販売有)
- スタジオへの入場はレッスン開始10分～15分前から開放いたします。事前の場所取り等はご遠慮ください。
- レッスン進行上の妨げとなる為、レッスン終了前におけるシャワーブース確保のための途中退室はご遠慮頂きます。
- レッスンを途中退出された場合、いかなる理由でもスタジオへの再入室はご遠慮下さい。
- スタジオでの私語はレッスン進行の大きな妨げとなりますのでご遠慮下さい。

※ 祝日は短縮営業の為、特別プログラムへ変更となります。事前にHP、館内掲示をご確認ください。

スケジュールや  
代行情報を  
LINEでお知らせ♪

友だち追加



## CALDO神楽坂店 HOTスタジオプログラム紹介

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、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。
コアトレヨガ	★★	インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。
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。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すトレーニングを行います。
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に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ー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動きを高めていきます。

リラックスヨガ	★	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、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
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ていきましょう。
リフレッシュヨガ	★★	心身の不調改善、免疫力upにつながる、副交感神経も乱れを整える呼吸を深めるプログラムです。

陰ヨガ	★	1つのアーサナ(ポーズ)を長くキープする事で、関節結合部をゆっくりと伸ばして柔軟性を高めていきます。高いリラックス効果があるクラスです。
-----	---	--

やさしいフローヨガ	★	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
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くレッスンです。
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のクラスです。
パワーヨガ	★★★	太陽礼拝の動きを軸に強度の高めのポーズを行い、身体を引き締める効果だけでなく、集中力や精神力を高めるクラスです。

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。
姿勢改善ヨガ	★★	ヨガのポーズを通じて身体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、正しい姿勢へと導くプログラムです。姿勢を整えて太りにくい健康的な体づくりをしていきましょう。
肩こり腰痛改善ヨガ	★★	肩凝り腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。パソコンなどデスクワークが多い方におすすめなクラスです。
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。

ボディメイクピラティス	★★	理想のボディラインを作っていくクラスです。正しい姿勢で体感を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。
ピラティス	★★	体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な体と健康に導いてくれます。

やさしい 背骨コンディショニング	★	肩こり・腰痛・膝の痛み、内臓機能の不調を背骨一つ一つ動かしていき、本来身体のもつ自己治癒力を回復させ改善していくクラスです。
ボディコンディショニング	★★	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。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。