

CALDO KAGURAZAKA STUDIO TIMETABLE

カルド神楽坂 7月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				ゆる HOT ※ヨガではありません		ゆる HOT		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 ★	10:30~11:30 ボディコンディショ ニング・ボディケア Ruriko ★★	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
11:00								11:00
11:30				7/24ルーシーダットン			温活11:30~11:40	11:30
12:00						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 ★★	12:00
12:30		12:30~13:30 ビギナーヨガ 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			12:30
13:00	13:00~14:00 ボディメイクヨガ YUUKI ★★				13:00~14:00 ボディメイク ピラティス yu-ki ★★			13:00
13:30						13:30~14:30 リフレッシュヨガ MIWA ★★	13:30~14:30 過替わり ★★	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ 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 アロマ 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 ★★	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	～ゆるHOTとは？～ 通常よりもゆるめ(32～38℃)のスタジオでレッスンをを行います。 暑さに少しずつ慣れていきたい方におすすめです。		～温活タイムとは？～ スタジオ開放します。銀イオンスチームと遠赤外線の床暖房が 完備されたスタジオ内でゆったりお過ごしください。			16:30~17:30 フローヨガ ありさ ★★	16:30~17:30 リラックスヨガ SACHIKO ★	17:00
17:30								17:30
18:00	18:10~19:10 陰ヨガ 中山 由美 ★	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 骨盤コンディ ショニングヨガ Sachi ★★	※ヨガではありません	18:00~19:00 リラックスヨガ AYUMI ★	18:00~19:00 ベーシックヨガ SACHIKO ★★	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	※ヨガではありません			期間限定		19:30 閉館		19:30
20:00	19:35~20:35 ピラティス 井田 英恵 ★★	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 ビューティーヨガ YUCA ★	19:35~20:35 シェイプアップ ヨガ MIWA ★★★	《7月休館日のお知らせ》 5日(土) 15日(火) 25日(金) 31日(木)		20:00
20:30				期間限定				20:30
21:00	21:00~22:00 アロマ 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 真記子 ★★	21:00~22:00 リラックスヨガ MIWA ★			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館							22:30

※全てのレッスンは定員39名です。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※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。
 ※整理券はなくなり次第、配布終了となりますので、予めご了承ください。
 ※同日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退室はお断りしております。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。
 ※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います。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。



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。
陰ヨガ	★	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。
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。
リフレッシュヨガ	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。
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。
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。
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。
姿勢改善ヨガ	★★	ヨガのポーズを通じて体をほぐし、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。
肩こり・腰痛改善ヨガ	★★	肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。
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。
ピラティス	★★	体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。
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。正しい姿勢で体幹を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。
やさしい背骨コンディショニング	★	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているので、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。
ボディコンディショニング（ボディケア）	★★	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。
ルーシーダットン	★	タイ式ヨガとも言われ、2,500年ほどまえから伝承されてきた健康法で、みずからの体の歪みにアプローチして、セルフケアをするために生まれたプログラムです。山奥で修行をする仙人たちが、凝り固まった体をほぐし、痛めた体を癒やすために誕生したことから「仙人体操」とも呼ばれています。