

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド成増 10月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30 10:30~11:30 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ ★	10:30~11:30 デンセグリーディー ヨガ® 根岸 綾 ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ MANA ★	10:30~11:30 ストレッチング ヨガ emiko ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★
11:30		※ヨガブロック使用				
12:00 12:00~13:00 アロマ ビューティーヨガ 芝崎 知花子 ★	12:00~13:00 ベーシックヨガ emiko ★★	12:00~12:45 やさしい デトックスヨガ 根岸 綾 ★	12:00~13:00 アロマ デトックスヨガ MANA ★★	12:00~13:00 シェイプアップ ヨガ みっこ ★★★	12:00~13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★	12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★
13:00						
13:30 13:30~14:30 ボディメイク ピラティス AYUMI ★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ 美華〜はるか〜 ★	13:30~14:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林優香 ★★★	13:30~14:30 ワインヤサヨガ MIO ★★★	13:30~14:30 やさしい デトックスヨガ norico ★	13:30~14:30 リラクセスヨガ Anna ★	13:30~14:30 肩こり 腰痛改善ヨガ masayo ★★
14:30				※ヨガブロック使用		
15:00 15:00~16:00 リラクセスヨガ 瞳外美 ★	15:00~16:00 コアトレヨガ 美華〜はるか〜 ★★		15:00~16:00 ビューティーヨガ Ryoko ★	15:00~16:00 姿勢改善ヨガ 【ゆるホット】 AKIM ★★	15:00~16:00 パワーヨガ Anna ★★★	15:00~16:00 リラクセスヨガ masayo ★
16:00		16:00~17:00 ビギナーヨガ NANA ★				
16:30					16:30~17:30 やさしい デトックスヨガ 小林 亜希 ★	16:30~17:30 骨盤 コンディショニングヨガ Ryoko ★★
17:00						
17:30						
18:00	18:00~19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺千恵子 ★★	18:00~18:45 ビューティーヨガ emiko ★	18:30~19:15 シェイプアップヨガ 住吉千恵美 ★★★	18:30~19:30 アロマヒーリング ヨガ HARUKA ★	18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko ★
18:30	18:30~19:15 やさしい デトックスヨガ MASAKI ★					
19:00						
19:30	19:30~20:15 やさしい フローヨガ 渡辺千恵子 ★	19:30~20:30 やさしい パワーヨガ Junko ★★	19:40~20:40 ストレッチング ヨガ ありさ ★	19:55~20:40 ベーシックヨガ HARUKA ★★	《10月休館日のお知らせ》 6日(月)7日(火) 8日(水)31日(金)	
20:00	19:40~20:40 パワーヨガ MASAKI ★★★					
20:30						
21:00	21:05~22:05 フローヨガ norico ★★	21:00~22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:05~22:05 陰ヨガ emiko ★	21:05~22:05 姿勢改善ヨガ ありさ ★★	各プログラムの下★は レッスン強度、難度を示しております ★.....初級 ★★.....中級 ★★★★...上級 レッスンに参加される際の参考にして下さい	
21:30						
22:00						
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※全てのレッスンは定員60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に
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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。



CALDO成増店 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を行いながら、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。
アロマビューティーヨガ	★	心地の良いアロマの香りの中で、呼吸、リンパ、骨盤、姿勢、アンチエイジングなど、様々な角度から体をケアし、女性らしくキレイになるヨガです。
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、リラクセス効果が高いため、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。
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。
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動きを高めていきます。
アロマデトックスヨガ	★★	ヨガのポーズとアロマの香りで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。
リラクセスヨガ	★	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、深いリラクセス効果を得られるプログラムです。
アロマヒーリングヨガ	★	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。アロマの香りに包まれながら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ましよう。
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。
テンセグリティー・ヨガ®	★★	引っ張る力と戻ろうとする力ー相反する2つの力で均衡を保つシステムの中に、陰と陽を行きつ戻りつ中庸を探していくヨガです。
ヴァンヤサヨガ	★★★	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るか不安」「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「アシュタンガヴァンヤサヨガ」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。
コンディショニングクラス～身体調整～		
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。
アロマストレッチ	★	アロマの香りに包まれながら、同じ姿勢をキープし、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。
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。
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。
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。