

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

カルド大泉学園店 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			★ 初級クラス		9：00～10：00 モーニングヨガ ミヤコ ★	9：00～10：00 モーニングヨガ moeko ★	9：00～10：00 リフレッシュヨガ kaori ★★	9:00
9:30			★★ 中級クラス					9:30
			★★★ 上級クラス					
10:00					10：00～10：10	10：00～10：10	10：00～10：10	10:00
10:30	10：30～11：30 ビギナーヨガ Fuyuko ★	10：30～11：30 骨盤コンディ ショニングヨガ 根岸 綾★★	10：30～11：30 アロマ ビギナーピラティス Tamaki★	10：30～11：30 やさしいフローヨガ YOKO ★	10：30～11：30 骨盤調整ヨガ MIKI ★★	10：30～11：30 ベーシックヨガ AKI ★★	10：30～11：30 ビューティーヨガ kaori ★	10:30
11:00								11:00
11:30	11：30～12：00	11：30～11：40	11：30～11：40	11：30～11：40	11：30～11：40	11：30～11：40	11：30～11：40	11:30
12:00		12：00～13：00 やさしい デトックスヨガ 根岸綾★	12：00～13：00 bodyART ～ボディアート～ Tamaki★★★	12：00～13：00 やさしいパワーヨガ 鷲谷 直子 ★★	12：00～13：00 アロマ ストレッチングヨガ MIKI★	12：00～13：00 シェイプアップヨガ つぐは ★★★	12：00～13：00 ビギナーピラティス 久美子 ★	12:00
12:30								12:30
13:00	13：00～14：00 リラックスヨガ AKI ★	13：00～13：10	13：00～13：10	13：00～13：20	13：00～13：30	13：00～13：10	13：00～13：10	13:00
13:30		13：30～14：30 ボディメイクヨガ Hiroko ★★	13：30～14：30 ビューティーヨガ きらゆうこ ★	13：45～14：30 ビギナーヨガ 鷲谷 直子★		13：30～14：30 アロマ リラックスヨガ ミヤコ★	13：30～14：30 パワーヨガ 久美子 ★★★	13:30
14:00	14：00～14：45	14：30～14：40	14：30～15：00	14：30～15：30	14：00～15：00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo★★	14：30～14：40	14：30～15：00	14:00
14:30								14:30
15:00	🔴カテゴリー変更	15：00～15：45 ストレッチングヨガ Hiroko ★			15：00～15：10	15：00～16：00 骨盤コンディ ショニングヨガ ミヤコ★★		15:00
15:30	15：15～16：15 アロマ ベーシックヨガ Natsumi★★		15：30～16：30 コアトレヨガ きらゆうこ ★★		15：30～16：30 陰ヨガ masayo ★	16：00～16：10	15：30～16：30 アロマ ヒーリングヨガ つぐは★	15:30
16:00		15：45～17：45		16：00～17：00 ピラティス kaori ★★				16:00
16:30	16：15～17：30		16：30～18：00	17：00～17：45	16：30～17：30	16：30～17：30 ビューティーヨガ 久美子 ★	16：30～16：40	16:30
17:00						🕯️ 17：30～17：40	17：00～18：00 ボディコンディ ショニングヨガ つぐは★★	17:00
17:30								17:30
18:00		🔴担当者・カテゴリー変更				18：00～19：00 やさしいバレトン 宮崎玲子 ★★	18：00～18：30	18:00
18:30	18：15～19：15 テンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾★★★	18：15～19：15 ベーシックヨガ さおり★★	18：30～19：30 ストレッチングヨガ 久美子★	18：15～19：00 ビューティーヨガ SEILA★	🔴担当者変更			18:30
19:00	19：15～19：25	19：15～19：25		19：00～19：10	18：30～19：30 フローヨガ Natsumi★★		19：00 閉館	19:00
19:30		🔴カテゴリー変更	19：30～19：40		19：30～19：40			19:30
20:00	🕯️ 19：45～20：30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち★	19：45～20：45 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ★	20：00～21：00 ボディメイク ピラティス 久美子★★	19：30～20：30 パワーヨガ SEILA ★★★	🔴担当者・カテゴリー変更			20:00
20:30	20：30～20：40	20：45～20：55		20：30～20：40	20：00～21：00 やさしい デトックスヨガ Natsumi★			20:30
21:00	21：00～22：00 ピラティス 遊部みゆち★★	21：15～22：00 ヒーリングヨガ ミヤコ★	21：00～21：30	21：00～22：00 姿勢改善ヨガ KEI ★★	21：00～21：30			21:00
21:30								21:30
22:00			22：00 閉館		22：00 閉館			22:00
22:30	22：30 閉館	22：30 閉館		22：30 閉館				22:30

《営業時間のお知らせ》
(月)(火)(木)10:00～22:30
(水)10:00～22:00
(金)8:30～22:00
(土)8:30～19:30
(日)(祝)8:30～19:00

《休館日のお知らせ》
6日 (月) 16日 (木)
26日 (日) 31日 (金)

※全てのレッスンは定員56名です。

※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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※溶岩タイムは、プレミアム会員様・溶岩OPを付けている会員様のみ、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。

※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。

※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

CALDO大泉学園店 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。
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。 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。 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。
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。
モーニングヨガ	★～★★	1日を有意義に過ごすために、朝から体をほぐし、呼吸を整え、前向きな気持ちへ。 1日のコンディショニングを左右する大切な時間となります。
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。
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。 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。
デンセグリティ・ヴィンヤサヨガ®	★★★	引っ張り合う力と戻ろうとする力で、丁度良い均衡を保つヨガです。ポーズの概念にとらわれず、 自由な発想で伸び伸びとポーズを取る事が出来ます。全身を動かしスッキリしたい方におすすめです。
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。
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。
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。
骨盤調整ヨガ	★★	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うプログラム。骨盤底筋群の セルフコントロールをはじめとし、ヨガのアーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。
ビギナーピラティス	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。 ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
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。
やさしいバレトン	★★	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができます。 【バレトン ソール・シンセシス】と言う、フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズ
bodyART	★★★	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のエクササイズです。 身体をパーツに分けて動かすのではなく、連動性を意識しながら全身（全部＝すべて）を使い動かすことで身体本来の機能を高めていきます。
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。