

CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

カルド大泉学園店 11月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30				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 ★★
10:00				10:00～10:10	10:00～10:10	10:00～10:10
10:30	⚡カテゴリー変更	⚡カテゴリー変更	⚡カテゴリー変更	⚡カテゴリー変更	⚡カテゴリー変更	⚡カテゴリー変更
10:30～11:30 ストレッチングヨガ Fuyuko ★	10:30～11:30 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸 綾 ★★	10:30～11:30 アロマ ビギナーピラティス Tamaki ★	10:30～11:30 デトックスヨガ YOKO ★★	10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ MIKI ★	10:30～11:30 フローヨガ AKI ★★	10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ kaori ★
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
12:00	⚡カテゴリー変更		⚡カテゴリー変更	⚡カテゴリー変更		
12:00	12:00～13:00 アロマ リラックスヨガ 根岸綾 ★	12:00～13:00 bodyART ～ボディアート～ Tamaki ★★	12:00～13:00 ビギナーヨガ 鷺谷 直子 ★	12:00～13:00 骨盤調整ヨガ 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 ★
12:30						
13:00	13:00～14:00 リラックスヨガ AKI ★	13:00～13:10	13:00～13:15	13:00～13:30	13:00～13:10	13:00～13:10
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 ★	⚡カテゴリー変更		⚡カテゴリー変更	13:30～14:30 パワーヨガ 久美子 ★★
14:00	14:00～14:45	14:30～15:00	13:45～14:45 やさしいパワーヨガ 鷺谷 直子 ★★	14:00～15:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	13:30～14:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	14:00
14:30	⚡時間変更		14:45～15:30	15:00～15:10	⚡カテゴリー変更	14:30～15:00
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ Hiroko ★	⚡カテゴリー変更			15:00～16:00 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★	⚡カテゴリー変更
15:30	15:15～16:15 アロマ ベーシックヨガ Natsumi ★★	15:30～16:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★	16:00～17:00 ピラティス kaori ★★	15:30～16:30 陰ヨガ masayo ★	16:00～16:10	15:30～16:30 アロマ ビューティーヨガ つぐは ★
16:00	16:15～17:30	16:00～17:45	17:00～17:45	16:30～17:30	⚡カテゴリー変更	16:30～16:40
16:30		16:30～18:00			16:30～17:30 ストレッチングヨガ 久美子 ★	
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 ★★
17:30					⚡カテゴリー変更	
18:00	⚡担当者・レッスン時間 カテゴリー変更	⚡カテゴリー変更	↓時間・カテゴリー変更		18:00～19:00 ピラティス 宮崎玲子 ★★	18:00～18:30
18:30	18:15～19:15 テンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾 ★★	18:15～19:00 ベーシックヨガ さおり ★★	18:15～19:15 ストレッチングヨガ SEILA ★	18:30～19:30 フローヨガ Natsumi ★★		
19:00	19:00～19:15	18:30～19:30 ビギナーヨガ 久美子 ★	19:15～19:25	19:30～19:40	19:30 閉館	19:00 閉館
19:30	⚡時間変更	19:30～19:40	⚡時間変更			
20:00	19:45～20:30 アロマ ストレッチングヨガ 遊部 みゆち ★	19:30～20:30 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ ★	⚡カテゴリー変更	19:45～20:45 パワーヨガ SEILA ★★		
20:30	20:30～20:40	20:30～20:45	20:00～21:00 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子 ★★	20:00～21:00 やさしい デトックスヨガ Natsumi ★		
21:00	⚡時間変更	21:00～21:30		21:00～21:30		
21:30	21:00～22:00 ピラティス 遊部みゆち ★★	21:00～22:00 ヒーリングヨガ ミヤコ ★	21:00～22:00 姿勢改善ヨガ KEI ★★			
22:00		22:00 閉館		22:00 閉館		
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館			

《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(木) 16日(日)
26日(水) 30日(日)

★ 初級クラス
★★ 中級クラス
★★★ 上級クラス

※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。

※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。

※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に行いながら、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	★★	この腕、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	★	デホルテや脚の付け根、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。溜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。
リラク্স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ます。
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ましょ。
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ます。
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。
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。パソコン作業などデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。
冷え・むくみ改善ヨガ	★★	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。末端冷え性の方やむくみやす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	★★	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。
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、運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。