

CALDO FUNABORI STUDIO TIMETABLE

カルド船堀 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
8:30						8:30~9:30 フローヨガ Teiko ★★	8:30~9:30 やさしい デトックスヨガ Yuki ★	8:30
9:00								9:00
9:30	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~9:40	9:30~9:40	9:30
10:00	10:00~11:00 リラックスヨガ miho ★	10:00~11:00 フローヨガ 開沼 ★★	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	10:00~11:00 ボディメイクヨガ Ryoko ★★	10:00~11:00 ヒーリングヨガ SATOKO ★	10:00~11:00 アロマ ストレッチングヨガ Michiru ★	10:00~11:00 ベーシックヨガ Yuki ★★	10:00
10:30								10:30
11:00	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00
11:30	11:30~12:30 ピラティス Fumiyo ★★	11:30~12:30 ビューティーヨガ YUUKI ★	11:30~12:30 アロマ ビギナーヨガ Sae ★	11:30~12:30 ストレッチングヨガ Ryoko ★	11:30~12:30 ボディメイクヨガ SATOKO ★★	11:30~12:30 ボディ コンディショニング ヨガ Michiru ★★	11:30~12:30 ビギナーピラティス MIKIKO ★	11:30
12:00								12:00
12:30	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30
13:00								13:00
13:30		13:30~14:30 ボディ コンディショニングヨガ KAZUKO ★★	13:30~14:30 リラックスヨガ しのぶ ★	13:30~14:15 フローヨガ 真央 ★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ SETSUKE ★	13:15~14:15 パワーヨガ MIKIKO ★★★	13:15~14:15 リフレッシュヨガ Fumiyo ★★	13:30
14:00	14:00~15:00 ヒーリングヨガ 開沼 ★	14:30~14:40	14:30~14:40	14:15~14:25	14:30~14:40	14:15~14:25	14:15~14:25	14:00
14:30								14:30
15:00	15:00~15:10	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ KAZUKO ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	14:45~15:45 ビギナーヨガ 真央 ★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ KAZUKO ★★	14:45~15:45 アロマ ビギナーヨガ らん ★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	15:00
15:30	15:30~16:15 やさしいパワーヨガ 開沼 ★★					15:45~15:55	16:00~16:10	15:30
16:00	溶岩タイム 16:15~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 15:45~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30			16:00
16:30						16:15~17:15 デトックスヨガ らん ★★	16:30~17:30 ビューティーヨガ 小林 ★	16:30
17:00	※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂けるお時間となっております。2本目にカウントされません【ノーカウントクラス】となりますが、通常通りチェックインが必要となりますのでご注意ください。					17:15~17:25		17:00
17:30							17:30~17:40	17:30
18:00								18:00
18:30	18:30~19:30 KaQiLa 脂肪燃焼 UTAKO ★★	18:15~19:00 リラックスヨガ MIWA ★	18:15~19:00 ストレッチングヨガ 石川 美幸 ★	18:30~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30~19:30 ビギナーヨガ 真記子 ★	18:00~19:00 ビューティーヨガ SATOKO ★	18:00~19:00 アロマ リラックスヨガ minemo ★	18:30
19:00		19:00~19:10	19:00~19:10	19:15~19:25				19:00
19:30	19:30~19:40				19:30~19:40			19:30
20:00	20:00~21:00 ビギナーヨガ Teiko ★	19:30~20:30 パワーヨガ tetsuo ★★★	19:30~20:30 ボディメイクヨガ 石川 美幸 ★★	19:45~20:45 ビューティーヨガ 小林 ★	20:00~20:45 ピラティス MIKIKO ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	20:45~20:55	20:30~20:40	20:30~20:40	20:45~20:55	20:45~20:55	《スタジオ営業時間》 平日 9:30~23:00 土・日・祝 8:00~20:00 平日にあたる祝日 9:30~20:00 ※手鏡等は営業終了1時間前まで受け付けております。		20:30
21:00		21:00~22:00 やさしいアロマ デトックスヨガ tetsuo ★	21:00~22:00 ベーシックヨガ SETSUKE ★★	21:15~22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15~22:15 陰ヨガ MIKIKO ★			21:00
21:30	21:30~22:15 コアトレヨガ Teiko ★★							21:30
22:00						《8月休館日のお知らせ》 5日(火)14日(木)15日(金) 25日(月)31日(日)		22:00
22:30								22:30
23:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館			23:00

※全てのレッスンは定員65名(現在はコロナ対策の一環として80%の52名)です。

※整理券は**レッスン開始30分前から5分前までフロントにて配布** 致します。また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本目のレッスンまたは時間外でのご利用は1,980円(税込)でご参加いただけます。

※時間外利用の際はオプションを付けていても、タオルオプションのご利用はいただけませんのでご注意ください。

※スタジオ入室時間はスタジオ清掃の関係で10分~15分前となります。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ヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

※**レッスン開始後の途中入室、体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。**

※スタジオへのお持物は **バスタオル/フェイスタオル/整理券/お水(500ml以上)** をお持ちください。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や館内での写真・動画撮影及びスタジオへの携帯電話のお持ち込みはご遠慮ください。**

※祝日は短縮営業となるため、特別プログラムへ変更となります。祝日プログラムは別紙をご確認ください。

CALDO船堀店 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。動かしか方、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の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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
KaQiLa	★	関節・機能改善・楽になる・ろっ骨を中心とした全身の関節を意図的に動かすエクササイズです。肩こり・腰痛・四十肩・股関節痛・骨盤の歪み・むくみ冷え性・偏頭痛などが改善、ロコモティブシンドロームの予防になります。
KaQiLa～脂肪燃焼～	★★	関節・機能改善・楽になる・ろっ骨を中心とした全身の関節を意図的に動かすエクササイズです。身体の歪みを改善して筋肉の配列を整えます。筋肉に刺激を与えて成長ホルモンの分泌を促し、脂肪分解、全身代謝、血流促進の動きで脂肪燃焼させます。
溶岩タイム ※ノーカウントクラス		「遠赤外線床暖房」完備のホットスタジオ内で横になり、身体の芯から温めていくリラックスクラスです。基礎代謝を上げ、太りにくい身体へと体質改善していきます。
『アロマ』クラスについて		心地いいアロマオイルの香りを楽しみながら、気持ちよく体を動かしていくクラスです。
レベル表示の見方について		強度や難度の目安とした「運動レベル」として表示しております。ご自身の体力、技術に合わせてご参加ください。 「★」がレベル(強度・難度)を表しています。