

CALDO板橋本町 2025.6月 レッスンスケジュール

【営業時間】 月・水・木・金: 10:00～22:30 火: 10:00～22:00 土日祝: 10:00～19:00

【休館日】 6日・16日・26日・月末最終日

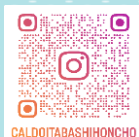
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ベーシックヨガ 10:30～11:30 瞳外美 ★★	やさしい フローヨガ 10:30～11:30 hito ★	ビューティーヨガ 10:30～11:15 masayo ★ 溶岩タイム 11:15～11:30	デトックスヨガ 10:30～11:15 ありさ ★★ 溶岩タイム 11:15～11:30	リフレッシュヨガ 10:30～11:30 美華～はるか～ ★★ 溶岩タイム 11:30～11:45	やさしい デトックスヨガ 10:30～11:30 Ree ★ 溶岩タイム 11:30～11:50	ヴィンヤサヨガ 10:30～11:30 ゆきこ ★★★ 溶岩タイム 11:30～11:50
12:00 アロマストレッチングヨガ 12:15～13:00 瞳外美 ★ 溶岩タイム 13:00～13:30	溶岩タイム 11:30～13:30	ボディ コンディショニングヨガ 12:00～13:00 Naomi ★★ 溶岩タイム 13:00～13:30	リラックスヨガ 12:00～13:00 Key ★ 溶岩タイム 13:00～13:30	ビギナーヨガ 12:15～13:15 美華～はるか～ ★ 溶岩タイム 13:15～13:30	レッスン時間変更 リフレッシュヨガ 12:15～13:15 Ree ★★ 溶岩タイム 13:15～14:00	レッスン時間変更 ビューティーヨガ 12:15～13:15 ゆきこ ★ 溶岩タイム 13:15～13:30
14:00 コンディショニング ピラティス 14:00～15:00 美華～はるか～ ★★ 溶岩タイム 15:00～15:15	アロマリラックスヨガ 14:00～14:45 石井佳奈 ★ 溶岩タイム 14:45～15:00	ビギナーピラティス 14:00～15:00 Naomi ★ 溶岩タイム 15:00～16:00	デンセグリティー ヨガ® 14:00～15:00 根岸綾 ★★	ヴィンヤサヨガ 14:00～15:00 SEILA ★★★ 溶岩タイム 15:00～15:15	溶岩タイム 15:30～15:40	アロマデトックスヨガ 14:00～15:00 MOMOYO ★★
16:00 ビューティーヨガ 15:45～16:30 美華～はるか～ ★ 溶岩タイム 16:30～17:30	ベーシックヨガ 15:30～16:30 石井佳奈 ★★ 溶岩タイム 16:30～17:00		やさしい デトックスヨガ 15:30～16:30 根岸綾 ★ 溶岩タイム 16:30～17:00	ストレッチングヨガ 15:45～16:30 瞳外美 ★ 溶岩タイム 16:30～17:30	シェイプアップヨガ 16:00～17:00 枝里 ★★★	リラックスヨガ 15:30～16:30 MOMOYO ★
18:00 KaQiLa ～脂肪燃焼～ 18:15～19:15 シノブ ★★	ビューティーヨガ 18:30～19:30 akari ★	骨盤 コンディショニングヨガ 18:00～19:00 Ryoko ★★ 溶岩タイム 19:00～19:15	やさしいフローヨガ 18:15～19:00 瞳外美 ★	レッスン時間 担当者・カテゴリー変更 リフレッシュヨガ 18:30～19:30 ミヤコ ★★	ヒーリングヨガ 17:30～18:30 枝里 ★	ベーシックヨガ 17:00～18:00 みち ★★ 溶岩タイム 18:00～18:30
20:00 ストレッチングヨガ 19:45～20:30 石井佳奈 ★	ベーシックヨガ 20:00～21:00 akari ★★ 溶岩タイム 21:00～21:30	担当者・カテゴリー変更 ビギナーヨガ 19:45～20:30 KAORU ★ 担当者・カテゴリー変更 デトックスヨガ 21:00～22:00 KAORU ★★	パワースト 19:30～20:30 瞳外美 ★★★	レッスン時間 担当者・カテゴリー変更 アロマリラックスヨガ 20:00～21:00 ミヤコ ★ 溶岩タイム 21:00～21:30	★の数は難度・強度を表しています。 ★・・・・・・初級 ★★・・・・・・中級 ★★★・・・・・・上級	
21:00 肩こり腰痛改善ヨガ 21:00～22:00 石井佳奈 ★★			ヨガニド 21:00～21:45 やまとみづき ★ 溶岩タイム 21:45～22:00			

カルド板橋本町 公式アカウント

LINE



Instagram



毎月のレッスンプログラムや代行情報を配信！

お得な商品情報も盛りだくさん♪

新システムやお手続きに関する情報も

お送りしておりますので登録をお願いいたします！

【スタジオレッスン参加について】

- レッスン開始**30分前から5分前まで**フロントにて整理券を配布いたします。
- レッスンの参加は**1日1本**です。※同日2本目参加には**別途1,980円**をお支払い頂きます。
- レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、フェイスタオル、1リットル程度のお水をご持参ください。 ※レンタル有
- スタジオはレッスン開始15～10分前から解放致します。(溶岩タイムがある為レッスン準備が出来次第開放となります)事前の場所取り等はご遠慮ください。
- レッスン進行上の妨げとなる為、レッスン終了前におけるシャワーブース確保のための途中退室はご遠慮頂きます。**
- レッスンを途中退室された場合、スタジオへの再入室はご遠慮ください。**
- スタジオでの私語はレッスン進行の大きな妨げとなりますのでご遠慮ください。
- タトゥー、刺青が入っている方はご参加頂けません。予めご了承ください。
- レッスン、溶岩タイム時のドアの開閉は、リラックスされているお客様もおりますので、お静かにお願い致します。
- スタジオ入室の際、整理券の番号順ではなくロッカーに掲示してあるPOPをご参照頂き、並んで頂きます様お願いいたします。
- 入室時には消毒用のおしぼりをお取りいただいて、ご利用後の**ヨガマットのお拭き取り**のご協力をお願いいたします。
- 溶岩石の上に、必ずヨガマット+バスタオルの両方を敷いてご利用ください。**

CALDO板橋本町店 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。
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。
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。
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。

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。

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け血行を良くすることで、疲れやカラダのたるさを改善する効果が期待できます。
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。
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。
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営業時間 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。

ヨガニドラ	★	シャバーサナと呼ばれる休息の姿勢をとりながら行うリラクゼーション練習であり、注目のストレスマネジメントの技法のひとつです。「究極のリラクゼーション法」とも呼ばれています。
テンセグリティー・ヨガ®	★★	引っ張る力と戻ろうとする力---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。

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。
コンディショニングピラティス	★★	全身のコンディションを整えていくクラスです。ストレッチを多く取り入れますので肩こりや腰痛改善に期待できます。

KaQiLa～脂肪燃焼～	★★	関節(カンセツ)機能改善(キノウカイゼン)薬になる(ラクニナル)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。
--------------	----	---