

# CALDO KUMEGAWA STUDIO TIMETABLE

## カルド久米川 8月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
8:30					8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	
9:00					9:00~10:00 モーニングヨガ きら ゆうこ ★	9:00~10:00 ピラティス 遊部みゆち ★★	9:00~10:00 ピギナーヨガ 週替わり ★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:30	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00
10:30	10:30~11:30 やさしいフローヨガ 大場 恵 ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ rakeru ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 中山 由美 ★★	10:30~11:30 ベーシックヨガ Ryoko ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ きら ゆうこ ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ MIYU ★	10:30~11:30 デトックスヨガ 週替わり ★★	10:30
11:00								11:00
11:30		11:30~11:40	11:30~11:40			11:30~11:40		11:30
12:00	11:30~12:30	12:00~13:00 デトックスヨガ rakeru ★★	12:00~13:00 アロマ ヒーリングヨガ SATO ★	11:30~12:30	11:30~13:00	12:00~13:00 アロマ ヒーリングヨガ Megumi ★	11:30~12:30	12:00
12:30								12:30
13:00	13:00~14:00 骨盤調整ヨガ Megumi ★★	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00 ピギナー ピラティス 寺坂 史織 ★		13:00~14:00	13:00~14:00 ビューティーヨガ 中山 由美 ★	13:00
13:30								13:30
14:00	14:00~15:00			14:00~15:00			14:00~14:30	14:00
14:30						14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ 大場 恵 ★		14:30
15:00		15:00~16:00 ピギナーヨガ amina ★	15:00~16:00 フローヨガ MIKI ★★		15:00~16:00 ヴィンヤサヨガ Tomoko ★★★		15:00~16:00 冷え・むくみ改善ヨガ 大場 恵 ★★	15:00
15:30	15:30~16:30 リラックスヨガ rakeru ★			16:00~17:00 背骨コンディ ショニング 志賀 敦子 ★★	16:00~17:00	15:30~16:30	16:00~16:10	15:30
16:00		16:00~17:30	16:00~17:30					16:00
16:30	16:30~17:30			17:00~17:30			16:30~17:30 アロマ リラックスヨガ 大場 恵 ★	16:30
17:00						17:00~18:00 リフレッシュヨガ 志賀 敦子 ★★	17:30~18:30	17:00
17:30								17:30
18:00					18:00~19:00 アロマ ヒーリングヨガ くるみ ★	18:30 閉館		18:00
18:30	18:30~19:30 ストレッチングヨガ amina ★	19:00~20:00 ベーシックヨガ shiho ★★	19:00~20:00 ピギナーヨガ Megumi ★	19:00~20:00 シェイプアップヨガ りょう ★★★	19:00~19:10			18:30
19:00		20:00~20:10	20:00~20:30	20:00~20:10				19:00
19:30	19:30~20:00				19:30~20:30 ボディコンディ ショニングヨガ くるみ ★★			19:30
20:00						<b>《8月休館日のお知らせ》</b> 6日(水) 16日(土) 26日(火) 31日(日)		20:00
20:30	20:30~21:30 アロマ陰ヨガ KEI ★	20:30~21:30 リラックスヨガ 週替わり ★	21:00~22:00 姿勢改善ヨガ KEI ★★	20:30~21:30 やさしい デトックスヨガ りょう ★				20:30
21:00					21:00 閉館			21:00
21:30	21:30~22:00	21:30~22:00		21:30~22:00				21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館							22:30

- ※全てのレッスンは定員40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、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出入り可能です。マンスリー4名様のみ、入館回数にご注意ください。
- ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバス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久米川店 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言いながら、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。
やさしいデトックスヨガ	★	デコルテや足の付け根、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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。
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。女性だけでなく、男性にも効果的です。
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。
背骨コンディショニング	★★	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているので、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。