

カルド志木 ～8周年特別プログラム～ 2025年11月1日～2025年11月6日

11/1(土)

11/2(日)

11/3(月・祝)

11/4(火)

11/5(水)

11/6(木)

10:30～11:30
チャレンジヨガ
～前後開脚への道～
★★
MIYUKI

10:30～11:30
キャンドル
リラックスヨガ
★
 kotoho

10:30～11:30
ヨガティス
★★
masayo

10:30～11:30
ビギナーヨガ
★
辻 陽子

10:30～11:30
代謝アップ!
太陽フローヨガ
★★
MANA

10:30～11:30
ディープ
リラックスヨガ
★
ACO

12:15～13:15
陰ヨガ
★
 MIYUKI

12:15～13:15
ベーシックヨガ
★★
kotoho

12:00～13:00
陰陽ヨガ
★
masayo

12:00～13:00
ピラティス
★★
辻 陽子

12:00～13:00
満月ヒーリングヨガ
～魅力開花～
★
 MANA

12:00～13:00
本格的冬が始まる前に!
冷え&むくみ
リセットヨガ
★★
yasuko

↓靴下持参★

14:00～15:00
エクササイズ
シェイプヨガ
★★★
住吉 千恵美

14:00～15:00
星空
ストレッチングヨガ
★
 住吉 千恵美

13:30～14:30
リセット&
リニューヨガ
★★
ANNA

13:30～14:30
肩・股関節
ほぐしヨガ
★
MIKI

13:30～14:30
オープンハートで
リフレッシュヨガ
★★
ACO

13:30～14:30
ストレッチングヨガ
★
yasuko

15:45～16:45
ビューティーヨガ
★
住吉 千恵美

15:45～16:45
ピラティス
★★
みっこ

15:00～16:00
巡り深まるヨガ
★
 ANNA

15:15～16:15
代謝アップ
フローヨガ
★★★
MIKI

15:00～16:00
冬に向けて
リセットヨガ
★
ACO

15:15～16:15
美脚ピラティス
★★
みっこ

17:30～18:30
フローヨガ
★★
yoshie

17:30～18:30
やさしい
コアトレヨガ
★
IKUKO

16:30～17:30
じわりと効かす!
ヒップアップヨガ
★★
yasuko

18:00～19:00
ナイトストレッチヨガ
★
yasuko

18:00～19:00
美尻ヨガ～vol.3～
★★
小林 亜希

18:00～19:00
ホットシェイプ!
全身引き締めヨガ
★★★
MASAKI

18:00～19:00
やさしい太陽礼拝
★
ORINA

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級



→アロマ使用



→プラネタリウム使用



→キャンドル使用

19:30～20:30
やさしいデトックスヨガ
アロマ&プラネタリウム
★
 Ree

19:30～20:30
骨盤底筋にアプローチ♪
アロマビューティーヨガ
★1.5
 MASAKI

19:30～20:30
シェイプアップヨガ
★★★
辻 陽子

21:00～22:00
陰ヨガ
★
MIYUKI

21:00～22:00
キャンドルフローヨガ
★★
 norico

21:00～22:00
肩こり解消ヨガ
★
辻 陽子

レッスン2本目：¥1,980

時間外利用：¥1,980

★マルチストア利用料は店舗ごとに異なります。

詳しくはHPや各店舗のフロントスタッフまでお声がけください。



カルド志木

～8周年特別プログラム～

2025年11月1日～2025年11月6日

11/1(土)

チャレンジヨガ ～前後開脚への道～	★★	前後開脚を深めていくためのレッスン。ウォーミングアップを丁寧に行い、ご自身のペースで開脚を目指せます。
エクササイズシェイプヨガ	★★★	有酸素運動など取り入れて、エクササイズも多めなクラスです一緒にNICE BODYを目指しましょう。★靴下をご持参ください🎵

11/2(日)

キャンドルリラックスヨガ	★	キャンドルの揺らめきのなかで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。 
星空ストレッチングヨガ	★	ブラネタリウムの下で、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。 
やさしいコアトレヨガ	★	呼吸と共に身体の奥深く、深層へと意識を向けることで、内側を強化し、より気持ちの良いポーズへと導いていきます。

11/3(月・祝)

ヨガティス	★★	ヨガとピラティスそれぞれの長所をいいとこ取りし他の運動では得にくい心身の総合バランスを期待できます。
陰陽ヨガ	★	動きを伴い体を温める「陽ヨガ」と静かにポーズをとる「陰ヨガ」を組み合わせる事で心身のバランスを整えていきましょう。
リセット&リニューヨガ	★★	体を「リセット（初期状態に戻す）」し、「リニュー（再活性化）」へと導くヨガプログラム。ご自身とじっくり向き合う60分にしましょう。
巡り深まるヨガ	★	肌寒くなる季節に合わせ、ゆるやかに緊張を解きほぐし、血流を整えていくクラスです。 
じわりと効かす！ ヒップアップヨガ	★★	引き締めたいと頑張りすぎると余計な力みが入って逆効果。 前半は丁寧にストレッチ展開、後半はエクササイズポーズにチャレンジしています！
ナイトストレッチヨガ	★	体よりも脳を酷使する現代社会は知らないうちに不眠モード… 立位～仰向けポーズへ段々と向かって安眠モードにシフトしていきます。

11/4(火)

肩・股関節ほぐしヨガ	★	慢性的な肩こり・腰痛の解消を目的としたクラスです。日々の身体の不調をリセットしスッキリさせましょう。
代謝アップフローヨガ	★★★	インナーマッスルを鍛えていくことで代謝アップを目指します。身体の内側から温めて痩せやすい身体と一緒に作りましょう。
美尻ヨガ ～vol.3～	★★	継続は力なり。3回とも皆勤賞の方はもちろん、初めてのご参加也大歓迎です。美しいヒップラインを目指しましょう。 大きな筋肉を動かすことで、むくみ解消効果や腰痛改善効果も期待できます。
やさしいデトックスヨガ アロマ&ブラネタリウム	★	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。（アロマは当日のお楽しみ♪）  



カルド志木 ～8周年特別プログラム～ 2025年11月1日～2025年11月6日

11/5 (水)

代謝アップ！ 太陽フローヨガ	★★	朝にカラダを動かすと1日の代謝が上がりやすく、脂肪燃焼や集中力UPにも効果的。 気持ちよく全身を動かし、軽やかに1日をスタートさせましょう！
満月ヒーリングヨガ ～魅力開花～	★	満月は「成就と達成」の象徴。今日までに叶ったことに感謝し、自分を癒し満月とつながる特別なひと時を過ごしましょう。 
オープンハートで リフレッシュヨガ	★★	上半身をしっかりほぐして、深い呼吸に繋がります。特に、吸う息で胸いっぱい新鮮な空気を吸い込んで、胸の伸びを感じながらリフレッシュ効果を高めます。
冬に向けて リセットヨガ	★	これからの寒い季節に向けて、心と身体をリセットします。内臓機能、自律神経、全身の歪み、コリの解消、色んな調整をすることで理想の状態にリセットしましょう。
ホットシェイプ！ 全身引き締めヨガ	★★★	食べ過ぎた分、とにかく動いたりキープしたりとインナーアウターともに効かせていきます！室内、体内に熱がこもる可能性があるので水分もいつもより持参、摂取して体調にも気を付けていきましょう！
骨盤底筋にアプローチ アロマビューティーヨガ	★1.5	骨盤底筋群に意識を向けて呼吸したり伸ばしたり引き締めたりしていきます。 お腹にも意識を向けることで腸活や血行促進、女性特有の不調を緩和することにも繋がります。（ゼラニウム×マンダリンレッド×クラリセージ） 
キャンドルフローヨガ	★★	キャンドルのゆらめきの中で、流れるようにポーズをとるプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させていきます。 

11/6 (木)

ディープリラックスヨガ	★	ヨガの基本的なゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としています。 いつもより吐く息を長めに呼吸して、よりリラックス効果を高めながら動いていきます。
本格的冬が始まる前に！ 冷え＆むくみリセットヨガ	★★	気温の低下＆温まらない体だと冷えて固まって不調を招きやすくなると気分も下がってきてしまいます。 ほぐし展開から段々とギアを上げてポーズに向き合うことで柔軟性と血行促進アップ、心地の良い疲労感を味わい心身ともにリセットしていきます。
美脚ピラティス	★★	足痩せに特化したエクササイズ。また、骨盤トレーニングも行い歪みを整え季節の変わり目乱れがちな自律神経を調整していきます。
やさしい太陽礼拝	★	ヨガの代表的なポーズを、呼吸にあわせて一つ一つ丁寧にっていきます。
肩こり解消ヨガ	★★	肩こりの原因となる部位を集中的に動かしていきます。デスクワークが多い方や運動不足の方、眼精疲労がきになる方にお勧めなクラスです。

8TH
Anniversary

周年第2弾



→ アロマ使用



→ プラネタリウム使用



→ キャンドル使用



11/15 (土) ～ 11/30 (日)

ウェア販売会開催決定!!
この機会ぜひお見逃しなく!!

