

2025年カルド今池 ～お盆特別プログラム～

8/9(土)

8/10(日)

8/11(月.祝)

8/12(火)

8/13(水) 8/14(木) 15(金) 8/16(土)

8/17(日)

9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30

9:30~10:30	Twist Detox Yoga しずか ★
11:00~12:00	ベーシックヨガ しずか ★★
13:30~14:45	ダイエット フローヨガ 伴野エリ ★★
15:15~16:15	コンディショニング ピラティス 伴野エリ ★★
17:30~18:30	ぐっすり快眠ヨガ 狩生さやか ★

19:00 閉館

9:30~10:30	ボディ コンディショニングヨガ cumi ★★
12:30~13:30	便秘解消 デトックスヨガ KAORI ★
14:15~15:15	ボディメイクヨガ KAORI ★★
16:00~17:00	リラックスヨガ ～プラネタリウム～ 伴野エリ ★
17:30~18:30	リフレッシュヨガ 伴野エリ ★★

19:00 閉館

9:30~10:30	美肌ヨガ KAZUMI ★
11:00~12:00	ピラティス AKO ★★
13:00~14:00	骨盤ケアヨガ CHIEMI ★★
14:30~15:30	やさしい デトックスヨガ CHIEMI ★
16:00~17:00	やさしい パワーヨガ ジュン ★★
17:30~18:30	極上ヒーリングヨガ ジュン ★

19:00 閉館

10:30~11:30	インナーケアヨガ あすみ ★★
12:00~13:00	ストレッチングヨガ あすみ ★
14:00~15:00	フローヨガ しずか ★★
18:30~19:30	キャンドル Nightヨガ ジュン ★
20:00~21:00	リフレッシュヨガ CHIEMI ★★

21:30 閉館

9:30~10:30	やさしい フローヨガ ゆん ★
12:00~13:00	セルフ コントロールヨガ caeco ★★
13:30~14:30	ビューティーヨガ ～アロマ～ caeco ★
16:00~17:00	夏の月礼拝ヨガ Mayo ★★
17:30~18:30	やさしい デトックスヨガ Mayo ★

19:00 閉館

休館日	
------------	--

9:30~10:30	ビューティーヨガ しずか ★
11:00~12:00	夏バテ 予防&解消ヨガ しずか ★★
13:30~14:45	フローヨガ 伴野エリ ★★
15:15~16:15	美姿勢ピラティス 伴野エリ ★★
17:30~18:30	リラックスヨガ ジュン ★

19:00 閉館

9:30~10:30	Body&Facial メンテナンスヨガ cumi ★★
12:30~13:30	やさしい デトックスヨガ KAORI ★
14:15~15:15	ゆる パワーヨガ KAORI ★★
16:00~17:00	やさしい フローヨガ 伴野エリ ★
17:30~18:30	疲労回復ヨガ 伴野エリ ★★

19:00 閉館

■:特別レッスン
■:通常レッスン

お盆もカルド今池に
ぜひご来館ください♪
みなさまのご来館
お待ちしております♡

8/12(火)、8/13(水)は、
デイトタイム会員様は通常通り
ご利用いただけます。

【料金】

時間外利用料、追加利用料

0円

クラス名	強度	クラス内容 ～特別レッスン～	日程
Twist Detox Yoga	★	夏は暑さで活動量が減ったり、冷たいものを多く摂ったりすることで、代謝が落ちやすい季節です。脂肪や老廃物を排泄する体の動きを活性化させることで胃腸の動きを改善し、体内からスッキリさせましょう♪	8/9(土) 9:30~10:30
ダイエットフローヨガ	★★	ポーズとポーズの間を流れるように動き、全身を動かしていきます。 全身を引き締めて綺麗なボディラインを目指し、気になるたるみを解消しましょう！！	8/9(土) 13:30~14:45
ぐっすり快眠ヨガ	★	ヨガのポーズを通したストレッチで筋肉を緩めてほぐすことで血流がよくなり、身体が温まることでリラックス効果を高めます！自律神経を整え、深い呼吸を通して快眠へと導きます☆ ※立ちポーズのないクラスです。	8/9(土) 17:30~18:30
便秘解消デトックスヨガ	★	腸の動きをよくするデトックス効果の高いヨガのポーズを行います。 腸の動きを活発にし、便秘解消や美肌効果、自律神経のバランスを整える効果が期待できます♪	8/10(日) 12:30~13:30
リラックスヨガ ～プラネタリウム～	★	プラネタリウムの暗闇の中でゆったりとした時の流れを感じながら身体を動かします。 深い呼吸で自律神経のバランスを整え、疲れた心と身体を癒しましょう☆	8/10(日) 16:00~17:00
美肌ヨガ	★	紫外線、汗、冷房により、お肌の乾燥やくすみが出やすい季節。 発汗によるデトックス効果や血行促進で、肌のターンオーバーを整え、美肌に近づけましょう♡	8/11(月・祝) 9:30~10:30
骨盤ケアヨガ	★★	骨盤のゆがみを整え、骨盤周辺の不調改善を目指します！ 骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に、身体の芯から歪みにくい体をつくります★	8/11(月・祝) 13:00~14:00
極上ヒーリングヨガ	★	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、自分で不調の原因に気付く時間を大切にしましょう！ ※立ちポーズのないクラスです。	8/11(月・祝) 17:30~18:30
インナーケアヨガ	★★	インナーマッスルや骨盤底筋を鍛えるポーズを行います。体の軸を整え、姿勢を改善することで、引き締まったボディラインを目指し、内臓機能を整え、尿漏れ予防など女性に嬉しい効果が期待出来ます♡	8/12(火) 10:30~11:30
キャンドルNightヨガ	★	キャンドルのかすかな光で深い安らぎとリラクゼーションを得ることが出来ます♪ヨガのポーズと呼吸を組み合わせ、心と身体の両方を静め、穏やかな心身を目指しましょう。 ※立ちポーズのないクラスです。	8/12(火) 18:30~19:30
セルフコントロールヨガ	★★	アウターマッスルの張りを緩め、インナーマッスルを正しく使えるようになることで、身体の不調を取り除いていきます。コアの強化や腸腰筋へのアプローチも行なっていきます。	8/13(水) 12:00~13:00
夏の月礼拝ヨガ	★★	月礼拝は、月の満ち欠けをイメージしたポーズ構成で心と身体にアプローチして心身を健やかに導きます。 骨盤周りの調整、冷えやむくみの解消、睡眠の質向上、メンタルの安定など女性に嬉しい効果がたくさんあります♪	8/13(水) 16:00~17:00
夏バテ予防&解消ヨガ	★★	自律神経の乱れや冷え、胃腸の動きの低下などで不調が起こりやすい季節！ だるさや疲労感、イライラ、むくみ、食欲不振などの夏バテ予防と解消をしましょう！	8/16(土) 11:00~12:00
美姿勢ピラティス	★★	正しい姿勢を無理なく維持する筋力を鍛えることで、左右のバランスを整えます。 ピラティスで正しい身体の使い方を学び、きれいな姿勢を目指しましょう☆	8/16(土) 15:15~16:15
Body & Facial メンテナンスヨガ	★★	身体の歪みを整え、疲労回復や柔軟性向上、体幹強化など、様々な効果が期待できます！ 同時に、顔の骨格や筋肉も整えていきます！顔のむくみや歪みを改善し、小顔を目指しましょう◎	8/17(日) 9:30~10:30
ゆるパワーヨガ	★★	パワーヨガの要素を残しつつ、ポーズの難易度や運動量を調整している為、初心者や体力に自信のない方でも無理なくご参加いただけます。全身をバランスよく動かしたい、体力をつけたい、体を引き締めたい方におすすめ★	8/17(日) 14:15~15:15
疲労回復ヨガ	★★	夏の疲労回復に効果的なヨガのポーズを行うことで、血行促進、自律神経のバランス調整、 リラックス効果によって、夏の疲れを癒し、心身をリフレッシュさせましょう！	8/17(日) 17:30~18:30