

# CALDO仙台一番町店 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。                 |
| 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。                                                               |
| 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。                                               |
| 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。                                                  |
| 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。                                            |
| 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フォ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。                                                        |
| 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多い方にお勧めなクラスです。                                                                              |
| 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。                                                                          |
| 骨盤<br>コンディショニング<br>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。                                                  |
| ボディ<br>コンディショニング<br>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。                                                                 |
| ボディ<br>メイクエクササイズ       | ★★  | 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自重トレーニングを盛り込んでいます。痩せることだけでなく、美しい体作りを目指していきます。                                                               |
| 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。                              |
| ストレッチポール<br>コンディショニング  | ★   | 背骨周りを中心にほぐし、体幹の筋バランスを整えます。姿勢改善・腰痛肩こり改善に効果的です。                                                                                           |

- HOTプログラムご参加の際は、必ずキャップ付きのお飲み物とバスタオルをご持参下さい。
- 暑い環境下ですので、熱中症などには十分にご注意頂き、こまめな水分補給をお願いします。
- 体調不良時以外で途中退室は禁止させていただきます。

# CALDO仙台一番町店 常温アクティブスタジオプログラム紹介

| クラス名 | シューズ | 強度 | 難易度 | クラス内容 |
|------|------|----|-----|-------|
|------|------|----|-----|-------|

## ★エアロ・ステップ

|             |   |     |     |                                                           |
|-------------|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------|
| エアロ・ロー（初中級） | ○ | 2   | 3   | 基本的なステップを中心に、徐々に大きな動作を織り交ぜていくクラスです。初級者から中級者まで楽しめるクラスです。   |
| エアロ・バーン（中級） | ○ | 3   | 3~4 | 脂肪燃焼の効果と振り付けを存分に楽しめるエアロビクス中級者向けクラス。大きなモーション中心のクラス構成です。    |
| エアロ・ミドル（上級） | ○ | 4   | 4   | 簡単なステップと複雑な動きを組み合わせた、スピード感のあるエキサイティングなクラスです。              |
| エアロ・オリジナル   | ○ | 4~5 | 4~5 | 各エアロインストラクターによるオリジナルクラスです。個性あるエアロビクスを満喫してください。            |
| ファン・ステップ    | ○ | 2~3 | 2~3 | ステップに慣れてきた方向けの初中級クラス。シンプルながらもコンビネーションやバリエーションを楽しむことができます。 |

## ★格闘技系

|               |   |     |     |                                                                       |
|---------------|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ファイティングエクササイズ | ○ | 2~3 | 2~3 | 格闘技の動きで音楽に合わせながら腕まわり・ウエストまわり・ヒップ等のシェイプアップを目指すクラスです。脂肪燃焼やストレス発散に効果的です。 |
|---------------|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------|

## ★ヨガ

|               |   |     |     |                                                                                                                                        |
|---------------|---|-----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ベーシックヨガ       | × | 1~2 | 1~2 | 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。 |
| ヒーリングヨガ       | × | 1   | 1   | 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。                                                   |
| リラックスヨガ       | × | 1   | 1   | 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      | × | 3   | 2~3 | 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。                                           |
| シェイプアップヨガ     | × | 4   | 3~4 | 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。                                    |
| やさしいフローヨガ     | × | 1~2 | 1~2 | 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。                                                                        |
| 骨盤コンディショニングヨガ | × | 2   | 1~2 | 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。                                                 |
| ヨガ棒           | × | 1   | 1~2 | ヨガ棒というツールを使用し、肩・肩甲骨を中心に動かします。その事により肩こりの解消・姿勢改善ができます。                                                                                   |

## ★コンディショニング

|       |   |   |   |                                                                                                            |
|-------|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ピラティス | × | 2 | 2 | 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。 |
|-------|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ★ラディカルフィットネス(3ヶ月ごとに音楽や振り付けが変わります)



|          |   |     |     |                                                                                               |
|----------|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ラディカルパワー | ○ | 2   | 3~4 | バーベルを使った全身の筋力トレーニングを行います。筋力UP・ダイエットシェイプアップの効果が期待できます。                                         |
| パワーカーディオ | ○ | 2~3 | 2~4 | バーベルを使った筋力トレーニングに、エアロビクスパートを加えたクラスです。脂肪燃焼効果や筋力アップが期待できます。                                     |
| ファイトウ    | ○ | 3   | 4~5 | キック、ボクシング、ムエタイ、空手などの動きを音楽に合わせて動く、格闘技系有酸素運動プログラムです。シェイプアップだけでなくストレス発散にも効果があります！                |
| ユーバウンド   | ○ | 3   | 3~4 | ミニトランポリンを使ったエクササイズで、シンプルな動きでたくさん汗をかける有酸素運動のクラスです。脂肪燃焼や心肺機能向上に期待ができます！※安全の為、長スポン以外の着用をお願い致します。 |

## ★ダンス系

|                     |   |   |   |                                                                                                                                                      |
|---------------------|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| フラダンス               | × | 1 | 2 | ハワイアンミュージックに合わせ、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、ストレス発散にも効果的です。誰でも安心してご参加頂けるクラスです。                                                                              |
| タヒチアンエクササイズ         | × | 1 | 2 | タヒチアンダンスのオテアとアパリマの踊りを取り入れ、早いテンポで、力強く腰を振ったり回したり、またタヒチのドラムや魅力的な音楽に合わせて体を動かすので、気持ちが高まり、楽しみながらシェイプアップできるエクササイズです。体幹、バランス、女性らしさ、力強さを鍛えて美しく健康的な体づくりを目指します。 |
| フラメンコ               | ○ | 2 | 2 | フラメンコの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けを行い、ヌメロ（1曲）を仕上げていきます。※低いヒールのある動きやすい靴が適当、スニーカーでもご参加いただけます。                                                             |
| ベリーダンス              | × | 2 | 2 | 古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。約3ヵ月で1曲を完成させていきます。                                                                                   |
| バレエ初級（バレエストレッチ）     | ○ | 2 | 2 | バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。※バレエシューズ/もしくは滑らない厚手のソックスをお持ちください。                                                             |
| HIP HOP             | ○ | 2 | 2 | HIPHOPの基本となるストレッチやリズム取りなどから行い、かっこいい振り付けまで楽しむことができます。                                                                                                 |
| R&B                 | ○ | 2 | 2 | R&Bミュージックの歌詞やリズム、メロディーに合わせた振り付けで踊る、ダンススタイルです。                                                                                                        |
| ZUMBA(ズンバ)          | ○ | 3 | 3 | 世界各国のダンスを取り入れ、楽しみながら体力向上や体脂肪燃焼が期待できるクラスです。複雑な振り付けなどは無いので楽しく踊りましょう！                                                                                   |
| SALSATION®（サルセーション） | ○ | 3 | 3 | 音楽を「心」と「体」で感じながら行う、新感覚のダンスフィットネスプログラムです。カウントなどの言葉の指示はなく、先生の動きを見たまに真似て動いていきます。自然と体が動く楽しみを感じながら、機能的な振りで筋力アップを目指しましょう。                                  |
| リトモス                | ○ | 3 | 3 | 楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラム。色々なジャンルのダンスが楽しめます。                                                                                                          |

## ★グループレッスン

|          |   |   |   |                                                 |
|----------|---|---|---|-------------------------------------------------|
| ストレッチボール | × | 1 | 1 | ストレッチボールを使用し、肩甲骨や骨盤まわりの深層部の筋肉を動かす事で柔軟性の向上が望めます。 |
|----------|---|---|---|-------------------------------------------------|

- 常温プログラムは強度・難易度共に5段階設定(1~5)となります。
- 常温プログラムご参加の際は、キャップ付きのお飲み物と汗を拭けるタオルのご持参をオススメします。