

【★は強度を示します】
★ 低強度
★★ 低～中強度
★★★ 中～高強度

カルドグラン京都河原町 7月スタジオスケジュール

※最新の代行情報は
公式LINEをチェック⇒



■UBOUND・ステップ ■エアロビクス ■コンディショニング ■リラクゼーション・ヨガ ■ダンス ■格闘技 ■HOTプログラム

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温		HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温
10:00												10:00
10:30	10:30-11:30 ビギナーヨガ ★ Ann	10:30-11:15 全身シェイプ 松下 剛	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ 香里	10:30-11:30 ラテン 村上 拓人	10:30-11:30 ベシックヨガ ★★ 淡川 麻智枝		10:30-11:30 ピラティス INARI ★★	10:30-11:30 バレエ ●松下 弥生	10:30-11:30 やさしいデトックスヨガ ★ AZU	10:30-11:30 やさしいパワーヨガ 荒木 真記子	10:30-11:30 リフレッシュヨガ ★★ AKANE	10:30-11:30 エアロ・ロー 矢部 博一
11:00												11:00
11:30		11:40-12:25 フラダンス 山城 具子		11:45-12:30 ビューティヨガ 香里	11:45-12:45 リトモス 大曾根 まどか		11:55-12:55 ビューティヨガ ★ Naoko	11:45-12:30 パワーカーディオ45 ●水野 雄太		11:45-12:30 UBOUND45 ●万波 伸年		11:30
12:00	12:00-13:15 パワーヨガ75分 ★★★	12:45-13:30 ミニボールコンディショニング 早川 公虹子	12:00-12:45 シェイプアップエクササイズ ★★★	12:45-13:15 ホットストレッチ ★ 松下 剛	12:00-13:00 ビギナーピラティス ★ Ann			12:50-13:35 ファイドウ45 石山 裕貴	12:00-13:00 姿勢改善ヨガ ★★ 荒木 真記子	12:45-13:15 ファイドウ30 万波 伸年	12:00-13:00 ビギナーヨガ ★ AKANE	12:30-13:15 ファイドウ45 水野 雄太
12:30												12:00
13:00	Ann										13:00-14:15 溶岩タイム	13:30-14:30 ウィンヤサヨガ 荒木 真記子
13:30	13:45-14:45 ベシックヨガ ★★ 早川 公虹子	13:45-14:30 ウォーキングエクササイズ 芳賀 明子	13:45-14:45 ヒーリングヨガ ★ 村岡 萌絵	13:45-14:30 ファイドウ45 石山 裕貴	13:30-14:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Ann		13:20-14:20 シェイプアップヨガ ★★★ 香里	13:50-14:35 UBOUND45 ●石山 裕貴	13:30-14:30 アロマビギナーヨガ ★ まりな	13:30-14:30 JAZZ (中級) CHISA		13:30
14:00		14:40-15:25 ビギナー・ステップ 芳賀 明子		14:45-15:15 美尻トレ 石山 裕貴			14:10-14:55 STRONG NATION 笹川 千佳	14:45-15:30 エアロ・ビギナー 芳賀 明子	14:30-16:00 アロマ溶岩タイム	14:45-15:45 ピラティス YURI	14:45-15:45 リラックスヨガ ★ 荒木 真記子	14:45-15:45 JAZZ(初級) CHISA
14:30	14:45-16:00 溶岩タイム	15:35-16:20 エアロ・ロー 矢部 博一	15:30-16:30 ウィンヤサヨガ ★★★ rena	15:30-16:30 太極拳 太極拳	15:05-15:50 リフレッシュヨガ ★★ 松下 弥生		14:50-15:50 リラックスヨガ ★ 香里	15:45-16:30 ストレッチヨガ rena			16:10-17:10 ヒーリングヨガ ★ CHIE	16:00-17:00 ストリートダンス(中級) 寺田 沙織
15:00												16:00
15:30												16:30
16:00												17:00
16:30	16:30-17:30 ビギナーヨガ ★ 荒木 真記子	16:35-17:20 ウェーブストレッチ 矢部 博一	16:30-18:00 溶岩タイム	16:30-17:00 武術太極拳 前田 真由美	16:15-17:15 ビギナーヨガ ★ 松下 弥生				16:30-17:30 ボディメイクヨガ ★★ 高木 由希子	17:15-18:00 全身シェイプ 松下 剛	17:40-18:40 ボディメイクピラティス ★★ CHIE	17:15-18:00 ラディカルパワー45 ●万波 伸年
17:00												17:30
17:30	17:30-18:00 溶岩タイム	17:30-18:15 レンタルスタジオ 30分/500円/室		17:15-18:30 レンタルスタジオ 30分/500円/室	17:15-18:30 溶岩タイム							18:00
18:00												18:30
18:30	18:30-19:15 デトックスヨガ ★★ まりな	18:30-19:30 ウィンヤサヨガ 荒木 真記子	18:30-19:30 ウェープリング& ポールストレッチ ★ 矢部 博一	18:45-19:30 UBOUND45 ●AZU	19:00-20:00 リラックスヨガ ★ 齊藤 真美子				18:10-19:10 パワーヨガ ★★★ ai	18:00-18:30 ストレッチボール 松下 剛	18:40-19:30 溶岩タイム	18:15-18:45 オキシジェノ30 万波 伸年
19:00												19:00
19:30	19:45-20:45 ベシックヨガ ★★ 香里	19:45-20:30 ファイドウ45 石山 裕貴	20:00-21:00 アロマビギナーヨガ ★ AZU	19:50-20:35 エアロ・ロー 矢部 博一	20:00-20:30 溶岩タイム		20:10-21:10 パワーヨガ ★★★ 一筆 里美	20:00-20:45 ポールトレ ●早川 公虹子	19:10-19:30 溶岩タイム			20:00
20:00		20:45-21:30 パワーカーディオ45 ●石山 裕貴										20:30
20:30												21:00
21:00	21:15-22:15 リラックスヨガ ★ 香里		21:00-22:00 アロマ溶岩タイム	21:00-22:00 ベリーダンス Tomomi	21:00-22:00 ベシックヨガ ★★ 那奈		21:10-22:00 溶岩タイム	21:00-21:45 アロマリラックスヨガ まりな				21:30
21:30												22:00
22:00												22:30
22:30												
23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館			23:00 閉館		20:00 閉館		20:00 閉館	

休館日

・HOTスタジオは定員60名、
常温スタジオは定員30名（IR名に●が付くレッスンは25名です。）
・スタジオ内での私語はご遠慮ください。
・整理券はジムエリアにて配布しております。（レッスン開始30分前）
朝1本目のレッスンのみ、フロントでの配布となります。
・デイトム会員様は土日も時間外利用料1,980円(税込)でご利用頂けます。
・レッスン開始後の途中入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。
・HOT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。
・HOTスタジオはバスタオルを敷いてご利用下さい。
・太枠は前プログラムから変更のあるレッスンです。
・マークのあるレッスンはシューズが必要です。

HOTプログラム			常温プログラム		
クラス名	強度	内容	クラス名	強度	内容
リラックスヨガ	★	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、心と身体をストレスから解放します。	ウォーキングエクササイズ	1	日常動作の基本である「歩く」ということをベースに、綺麗な姿勢をつくっていきます。
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、自分が自分の不調を改善しましょう。	ビューティーヨガ	1	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。
ビギナーヨガ	★	ヨガの基本的なポーズを中心に、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。初心者の方、改めてポーズを振り返りたい方にオススメです。	ベーシックヨガ	1	ヨガの呼吸法と基本的なポーズを行い、心と身体を内側から美しく健康にしていけるクラスです。基本を大切にゆっくりと進めます。
アロマビギナーヨガ	★	アロマの香りを楽しみながら、初心者の方でも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、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。	ヒーリングヨガ	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、自分が自分の不調を改善しましょう。
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。	ストレッチングヨガ	1	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。
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。	アロマリラックスヨガ	1	アロマの香りを楽しみながら、ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで心と身体をストレスから解放します。
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。	フラダンス	1	ハワイの音楽に合わせ、素足で踊ることにより心と体が開放的になります。どなたでも安心してご参加頂けるクラスです。
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。	バレエ&ストレッチ	1	バレエとバレエの動作を活用したストレッチを行うクラスです。柔軟性の向上やしなやかな身体づくりに効果的です。
ホットストレッチ	★	ゆっくりとしたストレッチで血流を促進し、柔軟性を高めていきます。	ウェーブストレッチ	1	ウェーブリングを使用し、ほぐす・引き締める・伸ばすでバランスの良いカラダづくりを目指します。
ウェーブリング&ポールストレッチ	★	ウェーブリングやストレッチボールを使用して、足裏から上半身までスッキリほぐします。柔軟性の改善や、肩こり・腰痛などの改善に効果的です。	筋膜&ボディメンテナンス	1	骨盤や筋膜を中心に全身の調整を行います。身体の癖を知り、身体のバランスを整えるように進めていきます。疲労回復に効果的です。
ビギナーピラティス	★	ピラティスの基礎をじっくりと行います。体幹を使う事で姿勢の改善に非常に効果的です。	ストレッチボール	1	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。
ストレッチボールコンディショニング	★	背骨周りを中心に太ももやお尻などの筋肉もほぐし、全身の筋バランスを整えます。姿勢、膝や腰の痛み、肩こりなどの改善に効果的です。	やさしいパワーヨガ	2	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。少し強度を下げて行うのでパワーヨガに自信の無い方でも安心してご参加頂けます。
ベーシックヨガ	★★	ヨガの呼吸法と基本的なポーズを行い、心と身体を内側から美しく健康にしていけるクラスです。基本を大切にゆっくりと進めます。	ヴィンヤサヨガ	2	1呼吸1ポーズで行います。関節の可動域を広げ、コア、インナーマッスル、基礎体力を強化します。
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。	エアロ・ビギナー	2	エアロビクスが初めての方向けのクラスです。基本的なエアロビクスの動きをご紹介します。
骨盤コンディショニングヨガ	★★	骨盤を中心に全身の調整を行います。体の癖を知り、バランスを整える様にポーズを行います。	ビギナー・ステップ	2	ステップ台を使った有酸素運動の導入クラスです。ステップが初めての方向けのクラスです。
冷え・むくみ改善ヨガ	★★	手先や脚先の冷えを改善出来る様なほぐし、ポーズを多く取り入れます。また、身体のむくみを改善し美しい身体作りを目指します。	太極拳・武術太極拳	2	気の流れを整え自然治癒力を向上します。ゆっくり体を動かし形を覚えましょう。
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。	オキシジェノ	2	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素取り入れ、柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます。
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。体のむくみの解消や血液やリンパの循環、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善などに効果的です。	ピラティス	2	基本的なピラティスの種目を中心に行うクラスです。姿勢改善、基礎代謝向上に効果的です。
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。血液やリンパの循環を自然と活性化させ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。流れるような動きを繰り返していくレッスンです。	バレエ	2	バレエの基礎から練習するクラスです。1つ1つ丁寧にポジションの確認を行いますので初めての方にも安心です。
やさしいパワーヨガ	★★	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。少し強度を下げて行うのでパワーヨガに自信の無い方でも安心してご参加頂けます。	ラテン	2	ルンバ、チャチャチャ、サンバ、パソ・ドブレ、ジャイブの5種からなる社交ダンスです。
ボディメイクヨガ	★★	下半身やウエスト周り、体幹を鍛えるのに効果的なポーズを行い、ボディメイクを目指すプログラムです。美脚・くびれ・姿勢改善などに効果的です。	JAZZ（初級・中級）	2	幅広い感情表現が特徴的です。身体の使い方を覚え、JAZZの基礎から練習し振り付けまで楽しめます。
ピラティス	★★	基本的なピラティスの種目を中心に行うクラスです。姿勢改善、基礎代謝向上に効果的です。	ストリートダンス	2	HIPHOPやLOCKなどストリートダンスの基礎から行い、振り付けを楽しむクラスです。
ミニボールコンディショニング	★★	ミニボールを使い身体をコントロールした動きをスムーズに行えるインナーマッスルのトレーニングです。また関節の動きなどを中心にトレーニングするクラスになっております。	ベリーダンス	2	アラブ音楽に合わせ、腰や胸などの各部位を独立して動かすダンスプログラムです。腰周りの筋肉を動かし、くびれ、骨盤矯正など女性ならではの効果が期待できます。
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、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。	美尻トレ	3	加圧ベルトを使用したトレーニングでお尻回りを中心にシェイプアップするプログラムです。
パワーヨガ	★★★★	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。心身ともに強くします。	全身シェイプ	3	チューブや自重の筋力トレーニングで身体を引き締めます。脂肪燃焼、代謝アップに効果的です。
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。太陽礼拝のシークエンスで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるクラスです。	ポールトレ	3	ストレッチボールを使って体幹トレーニングを行います。不安定な中でトレーニングを行う為、足裏の感覚の向上、インナーマッスルが鍛えられ姿勢の改善が期待できます。
シェイプアップエクササイズ	★★★★	チューブや自重の筋力トレーニングで身体を引き締めます。脂肪燃焼、代謝アップに効果的です。	リトモス	3	様々なダンスの要素を組み合わせたダンス系フィットネスプログラムです。
			ZUMBA	3	サルサ、メレンゲ、クンビア、レゲトンというダンスのステップに、さまざまジャンルの踊りを複合させたダンスプログラムです。
			エアロ・ロー	3	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。足腰に衝撃の少ない動作が中心です。
			ラディカルパワー	4	バーベルを使用したトレーニングで筋力アップを目指します。（有酸素運動はありません）
			パワーカーディオ	4	バーベルを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたサーキット形式のクラスです。
			ファイティングエクササイズ	4	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。
			ファイドウ	5	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を向上させます。
			UBOUND	5	ミニトランポリンを使用した、高強度・且つ膝や足首に負担の少ないクラスです。心肺持久力の向上・下肢の筋力アップ・脂肪燃焼に効果的です。
			STRONG NATION	5	音楽に合わせながら、自重の筋力トレーニングや有酸素運動を行い心拍数を高めます。格闘技の要素も入っており、筋力・心肺持久力の向上に効果的です。