

CALDO OHASHI STUDIO TIMETABLE

カルド大橋 お盆スタジオスケジュール

	8/9(土)	8/10(日)	8/11(月・祝)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/16(土)	8/17(日)		
8:30		8:30~9:30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★	祝日営業		短縮営業	短縮営業			8:30~9:30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★		
9:00											
9:30		HOT							HOT		
10:00	10:00~11:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★	※フェイスタオル必須 10:00~11:00 ストレッチング ヨガ 坂口 美奈 ★	10:00~11:00 アロマ ストレッチングヨガ SAYUKI ★	10:00~11:00 骨盤 コンディショニングヨガ SAYUKI ★★	10:00~11:00 脂肪撃退ヨガ Tae ★★★	10:00~11:00 リラックスヨガ TOMOKO ★			※フェイスタオル必須 10:00~11:00 ストレッチング ヨガ 坂口 美奈 ★		
10:30											
11:00	ゆるHOT	HOT	HOT	HOT	ゆるHOT	HOT			HOT		
11:30	11:30~12:30 リラックスヨガ HIROKO ★	11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ 坂口 美奈 ★★★	11:30~12:30 美尻・美姿勢ヨガ Tae ★★	11:30~12:30 ヒーリングヨガ MIHO ★	11:30~12:30 アロマ リラックスヨガ YASUKA ★	11:30~12:30 呼吸と波の ストレッチングヨガ TOMOKO ★★★			11:30~12:30 シェイプアップ ヨガ 坂口 美奈 ★★★		
12:00											
12:30	HOT	ゆるHOT	HOT	HOT	HOT	HOT			ゆるHOT		
13:00	13:00~14:00 アロマボディ コンディショニングヨガ HIROKO ★★	13:00~14:00 ビューティーヨガ MIKA ★	13:00~14:00 リラックスヨガ HIROKO ★	13:00~14:00 ビギナーヨガ MIHO ★	13:00~14:00 ネイチャー フローヨガ FUKUSHIGE ★★	13:00~14:00 コアトレヨガ Tae ★★			13:00~14:00 ビューティーヨガ MIKA ★		
13:30											
14:00	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT			HOT		
14:30			※定員15名様限定 14:30~15:30 自分への挑戦!! コア活! 汗活! HIROKO ★★★3.5	14:30~15:30 ボディ コンディショニングヨガ YUMIKO ★★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ FUKUSHIGE ★	14:30~15:30 姿勢リセットヨガ FUKUSHIGE ★★			14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★		
15:00	15:00~16:00 ビギナーヨガ JUNKO ★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★	ローホット	HOT	HOT	HOT			HOT		
15:30											
16:00	HOT	HOT							HOT		
16:30	16:30~17:30 ビューティーヨガ FUKUSHIGE ★	16:30~17:30 フローヨガ SAYUKI ★★	16:30~17:30 リラックスヨガ MIKI ★		16:30~17:30 骨盤 コンディショニングヨガ 坂口 美奈 ★★	16:30~17:30 ゆるめる ヒーリングヨガ asami ★			16:30~17:30 フローヨガ SAYUKI ★★		
17:00											
17:30	HOT	HOT	HOT		ゆるHOT	HOT			HOT		
18:00	18:00~19:00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★	18:00~19:00 ストレッチング ヨガ SAYUKI ★	18:00~19:00 リンパ デトックスヨガ MIKI ★★	18:30~19:30 シェイプアップ ヨガ Tae ★★★	18:00~19:00 星空×陰ヨガ 坂口 美奈 ★	18:00~19:00 ボディメイクヨガ MIKA ★★			18:00~19:00 ストレッチング ヨガ SAYUKI ★		
18:30											
19:00	HOT	HOT	HOT	ゆるHOT	ゆるHOT	HOT			HOT		
19:30	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館		19:30 閉館	19:30 閉館			19:30 閉館		
20:00	特別レッスン 有料レッスン プラネタリウムを 使用したレッスン			19:50~20:35 やさしいフローヨガ Tae ★					20:00		
20:30					HOT					《スタジオ営業時間》 平日 9:30~22:30 祝日営業 9:30~19:30 土・短縮営業 9:30~19:30 (日曜のみ 8:00~19:30営業)	20:30
21:00						21:00~22:00 リラックスヨガ YASUKA ★				お盆期間の休館日 8/15(金)・8/16(土)	21:00
21:30										ローホット(室温32~34°) ゆるHOT(室温36~38°) HOT(室温38~40°)	21:30
22:00									22:00		
22:30				22:30 閉館					22:30		

休館日

休館日

※全てのレッスンは定員40名です。
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
 ※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室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為に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。
 ※バスタオルを敷いてご利用下さい。
 ※デイトタイム会員様は【8/12(火)・8/13(水)・8/14(木)の18:00迄】を除き時間外利用料1,980円(税込)頂戴いたします。

CALDOカルド店 お盆スタジオプログラム紹介

クラス名	強度	クラス内容
8/11(月・祝)		
美尻・美姿勢ヨガ	★★	ヒップラインの引き締めと正しい姿勢づくりを同時に目指すレッスンです。 普段使えていないお尻・体幹・背中にしっかりアプローチし、姿勢を整えていきます。 動きやすいカラダ作りを一緒に始めましょう！
自分への挑戦!! コア活！汗活！	★★★3.5	<p>【参加費】 会員様：1,650円(税込) 他店舗会員様：相互利用料+参加費 非会員様：ウェルチケ+参加費 ※デイトタイム会員様・マンスリー4会員様(5回目以降)は 時間外利用料500(税込)※イベント特別価格+参加費でご参加いただけます!!</p> <p>【その他】 ・先着15名様限定 ・事前予約制 ・参加費につきましては、当日フロントにてお支払いをお願いいたします。</p> <p>【レッスン説明】 いつものレッスンじゃ物足りない方、もっと自分を追い込みたい方、変わりたいと思っているあなたへ。 身体の芯からアプローチして、汗を味方につける爽快なレッスンです！ コアを目覚めさせ、自分史上最強の身体を目指しましょう！ 自分を変えるチャンス！今しかありません！</p> <p>ご予約はお電話または、カルド大橋店フロントにて受付しております！ また、右側のQRコードからもご予約可能です！！ 是非この機会にご参加ください♪</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p style="text-align: right;">カルド大橋 TEL：092-557-2233</p>
リンパデトックスヨガ	★★	夏の暑さで疲れた体にやさしく効かせるデトックスヨガです。 汗や冷房で乱れがちな体内の巡りを整え、むくみやだるさをスッキリ解消していきます。 深い呼吸とリンパの流れを促すポーズで、内側から軽やかなカラダを目指しましょう！
8/13(水)		
脂肪撃退ヨガ	★★★	脂肪燃焼を目的とした、アクティブなレッスンです。 薄着の季節に気になるボディラインへしっかりアプローチ。全身を大きく使って筋肉を刺激し、代謝を高めて引き締めを目指します。汗をかいてリフレッシュしましょう！
ネイチャーフローヨガ	★★	自然のリズムに身をゆだねるように、呼吸と動きをゆったりとつなぐフローヨガです。 深い呼吸に合わせて流れるように体を動かし、心と体のバランスを整えます。 体と心をゆるめたい方におすすめです！
星空×陰ヨガ	★	星のきらめきに包まれながら、自分自身と向き合うやさしいレッスンです。 ゆったりとした呼吸と静かな動きで、身体の内側を丁寧に整えていきます。 日々の疲れやストレスを手放し、深いリラックスを味わいましょう！
8/14(木)		
呼吸と波のストレッチングヨガ	★	波の動きに包まれながら呼吸を深め、全身をやさしく伸ばしていくレッスンです。 呼吸のリズムと波のゆらぎを重ねることで心もカラダもほぐれていきます！ 深い安らぎと軽やかな動きを感じ、リフレッシュしていきましょう！
姿勢リセットヨガ	★★	日々のクセや疲れからくる姿勢の乱れを整えるレッスンです。 凝りや歪みをリセットして、本来の姿勢へと導きます。夏バテ気味の体にやさしくアプローチ。 姿勢とともに、心と体の調子も整えていきましょう。
ゆるめるヒーリングヨガ	★	ゆったりとした呼吸とやさしい動きで、全身の緊張をほどいていくレッスンです。 がんばっている体と心をそっとゆるめ、無理なく動けるやさしいポーズで、 筋肉や関節のこわばりをほくしていきます。忙しい毎日の中に、癒しの時間を取り入れてみましょう！