

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE

カルド志木 10月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	土	日
10:00						
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ masayo ★★★	10:30～11:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYUMI ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ ACO ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ あすか ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ kotoho ★
11:00						
11:30						
12:00	12:00～13:00 ビギナーヨガ masayo ★	12:00～13:00 ボディメイク ピラティス AYUMI ★★	12:00～13:00 アロマ ヒーリングヨガ MANA ★	12:00～13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ yasuko ★★		12:15～13:15 リフレッシュヨガ kotoho ★★
12:30					12:15～13:15 ビギナーヨガ あすか ★	
13:00						
13:30	13:30～14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30～14:30 陰ヨガ MIYUKI ★	13:30～14:30 リフレッシュヨガ ACO ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ yasuko ★		
14:00					14:00～15:00 シェイプアップ ヨガ 住吉 千恵美 ★★★	14:00～15:00 ストレッチング ヨガ 住吉 千恵美 ★
14:30						
15:00	15:00～16:00 リラックスヨガ ANNA ★	↓期間限定！ カテゴリー変更 15:15～16:15 パワーヨガ MIKI ★★★	15:00～16:00 ストレッチング ヨガ ACO ★	15:15～16:15 ピラティス みっこ ★★		
15:30						
16:00					15:45～16:45 ビューティーヨガ 住吉千恵美 ★	15:45～16:45 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★
16:30						
17:00						
17:30					↓担当者変更 17:30～18:30 週替わり ★★	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★
18:00	18:00～19:00 やさしい デトックスヨガ MIKI ★	18:00～19:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 小林 亜希 ★★	18:00～19:00 パワーヨガ MASAKI ★★★	18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★		
18:30						
19:00						
19:30	19:30～20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30～20:30 アロマ リラックスヨガ Ree ★	19:30～20:30 ビギナーヨガ MASAKI ★	19:30～20:30 シェイプアップ ヨガ 辻 陽子 ★★★		
20:00						
20:30						
21:00	21:00～22:00 ストレッチング ヨガ yasuko ★	21:00～22:00 週替わり ★★	21:00～22:00 フローヨガ norico ★★	21:00～22:00 ビギナーヨガ 辻 陽子 ★		
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

休館日：毎週金曜日

強度

★…初級クラス
★★…中級クラス
★★★…上級クラス

※全てのレッスンは定員48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 **途中入退室はお断り**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。
 ※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。

CALDO志木店 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	★	初心者が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に行いながら、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。
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。
アロマストレッチングヨガ	★	アロマの香りに包まれながら、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。
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。
やさしいデトックスヨガ	★	デホルテや脚の付け根、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。
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。
アロマリラックスヨガ	★	体と心に働きかけるアロマブレンドの香りでゆったりと深呼吸・ポーズを行います。アロマの香りを楽しみながら日々の疲れをリセットしていきましょう。
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。
ビギナーピラティス	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
アロマヒーリングヨガ	★	ヨガのポーズ、呼吸とアロマ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。
やさしいアロマデトックスヨガ	★	アロマの香りに包まれながら、ヨガのポーズによって気持ちよく滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

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。
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るでしょう。
ボディメイクヨガ	★★	二の腕、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ポーズ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すヨガです。
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。
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。
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。
ボディメイクピラティス	★★	理想のボディラインを作っていくクラスです。正しい姿勢で体幹を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。

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ブ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るでしょう。
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、カルドの中でも比較的に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。