

# CALDO KICHIJOJI STUDIO TIMETABLE

## カルド吉祥寺 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ 恵梨華 ★	10:30～11:30 ヴィンヤサヨガ 加藤 絵美 ★★★		10:30～11:30 ビギナーヨガ Tomoko ★	10:30～11:30 フローヨガ AKI ★★	10:30～11:30 リラックスヨガ inamo ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ inamo ★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00～13:00 フローヨガ ～ミュージック～ 恵梨華 ★★	12:00～13:00 リラックスヨガ タ子 ★		12:00～13:00 ボディメイクヨガ Tomoko ★★	12:00～13:00 やさしい デトックスヨガ AKI ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 鷺谷 直子 ★★	12:00～13:00 ボディメイクヨガ HARU ★★	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ Fuyuko ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ AKIM ★★		13:30～14:30 リラックスヨガ タ子 ★	13:30～14:30 ベーシックヨガ MIYUKI ★★	13:30～14:30 アロマ ビューティーヨガ 鷺谷 直子 ★	13:30～14:30 ストレッチング ヨガ yuki ★	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	15:00～16:00 ベーシックヨガ Fuyuko ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ AKIM ★		15:00～16:00 デトックスヨガ タ子 ★★	15:00～16:00 ビギナーヨガ MIYUKI ★	15:00～16:00 パワーヨガ 恵梨華 ★★★	15:00～16:00 リラックスヨガ yuki ★	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00						16:30～17:30 ビギナーヨガ SALA ★	16:30～17:30 フローヨガ MIHO ★★	17:00
17:30								17:30
18:00	18:00～19:00 ビューティーヨガ Kaori ★	18:00～19:00 陰ヨガ RIKA ★		18:00～19:00 アロマ ヒーリングヨガ 鷺谷 直子 ★	18:00～19:00 デトックスヨガ MIHO ★★	18:00～19:00 ボディメイクヨガ SALA ★★	18:00～19:00 ビギナーヨガ RIKA ★	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:30～20:30 パワーヨガ SALA ★★★	19:30～20:30 冷えむくみ改善 ヨガ RIKA ★★		19:30～20:30 ビギナーヨガ Tamami ★	19:30～20:30 リラックスヨガ MIHO ★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ うだか ★	21:00～22:00 ボディメイク ピラティス MADOKA ★★		★1ヶ月限定 21:00～22:00 フローヨガ tetsuo ★★	21:00～22:00 陰ヨガ 横山 由樹子 ★			21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

各プログラム下の★は  
レッスンの強度・難度を示しています  
★…初級  
★★…中級  
★★★…上級

※全てのレッスンは定員75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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。

※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。

## CALDO吉祥寺店 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ます。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。
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。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。
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。
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。
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。
リラクソヨガ	★	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、深いリラクソ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いきましょう。

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。
ヴィンヤサフローヨガ	★★★	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。
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。

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、疲れやカラダのた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。
冷え・むくみ改善ヨガ	★★	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。末端冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。
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。
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、リラクソ効果が高いため、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。