

CALDO KAGURAZAKA STUDIO TIMETABLE

カルド神楽坂 5月1日(金)～5月14日(木) スタジオスケジュール

5月1日(金)		5月2日(土)		5月3日(日)		5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月9日(土)		5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		
10:00																												
10:30	10:30～11:30 やさしい フローヨガ misato ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ まりな ★	10:30～11:30 朝の目覚め すつきりヨガ 根岸綾 ★	10:30～11:30 アロマリラックス ヨガ Sachi ★		10:30～11:30 ボディ メンテナンスヨガ MIHO ★1.5	10:30～11:30 ベーシックヨガ ようこ ★★			10:30～11:30 やさしい フローヨガ misato ★	10:30～11:30 ビギナーヨガ まりな ★	10:30～11:30 ビューティーヨガ 根岸綾 ★	10:30～11:30 リラックスヨガ Sachi ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 真央 ★★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ 由美 ★	10:30～11:30 ベーシックヨガ ようこ ★★												
11:00																												
11:30			温活 11:30～11:40											温活 11:30～11:40		温活 11:30～11:45												
12:00		12:00～13:00 パワーヨガ うだか ★★★	12:00～13:00 肩こり・腰痛改善 ヨガ 根岸綾 ★★	12:00～13:00 デトックスヨガ YUUKI ★★		12:00～13:00 アクティブ フローヨガ MIHO ★★								12:00～13:00 パワーヨガ うだか ★★★	12:00～13:00 骨盤コンディショ ニングヨガ 根岸綾 ★★													
12:30												12:30～13:30 やさしい デトックスヨガ ようこ ★																
13:00	13:00～14:00 ボディメイク ピラティス yu-ki ★★																											
13:30		13:30～14:30 リフレッシュヨガ MIWA ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ 週替り ★	13:30～14:30 ビューティーヨガ YUUKI ★		13:30～14:30 ストレッチングヨガ yu-ki ★				13:00～14:00 ボディメイク ピラティス yu-ki ★★				13:30～14:30 リフレッシュヨガ MIWA ★★	13:30～14:30 やさしい デトックスヨガ MIZUKI ★					13:00～14:00 ボディメイク ヨガ YUUKI ★★								
14:00																												
14:30	14:30～15:30 ベーシックヨガ miki ★★																											
15:00		15:00～16:00 ビューティーヨガ ありさ ★	15:00～16:00 お尻シェイプアップ ヨガ MIWA ★★	15:00～16:00 全身引き締めヨガ 山田慶子 ★★		15:00～16:00 心と体すっきりヨガ yu-ki ★★				14:30～15:30 ベーシックヨガ miki ★★				15:00～16:00 ビューティーヨガ ありさ ★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ MIWA ★★					14:30～15:30 やさしい パワーヨガ 山田慶子 ★★	14:30～15:30 ウィンヤサ フローヨガ 渡辺千恵子 ★★★	14:30～15:30 アロマ リラックスヨガ 渡辺千恵子 ★	14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼 ★	14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼 ★				
15:30																												
16:00		温活 16:00～16:10																										
16:30	無人化時間	16:30～17:30 フローヨガ ありさ ★★	16:30～17:30 リラックスヨガ SACHIKO ★	16:30～17:30 ヒーリングヨガ 山田慶子 ★		16:30～17:30 アロマリラックス ヨガ あすか ★				無人化時間				無人化時間	16:30～17:30 フローヨガ ありさ ★★	16:30～17:30 リラックスヨガ SACHIKO ★	～無人化時間～ 16:00～17:30は、スタッフが在中していない時間となります。 上記時間は館内のご利用が出来かねますので、ご注意ください。											
17:00																												
17:30																												
18:00	18:10～19:10 ストレッチング ヨガ 志賀敦子 ★	18:00～19:00 リラックスヨガ kayo ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ SACHIKO ★★	18:00～19:00 ピラティス&ヨガ あすか ★★		18:00～19:00 シェイプアップヨガ あすか ★★★	18:10～19:10 ボディメイクヨガ あさ美 ★★			18:10～19:10 ストレッチング ヨガ 志賀敦子 ★	18:00～19:00 リラックスヨガ AYUMI ★	18:00～19:00 ベーシックヨガ SACHIKO ★★	18:10～19:10 陰ヨガ 中山由美 ★	18:10～19:10 やさしい フローヨガ KYOCO ★	18:10～19:10 冷えむくみ改善 ヨガ yu-ki ★★	18:10～19:10 ボディメイクヨガ あさ美 ★★												
18:30																												
19:00																												
19:30	19:35～20:35 シェイプアップ ヨガ MIWA ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館		19:30 閉館	19:35～20:35 ストレッチング ヨガ あすか ★			19:35～20:35 シェイプアップ ヨガ MIWA ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:35～20:35 パワーヨガ NOJI ★★★	19:35～20:35 アロマ リフレッシュヨガ miki ★★	19:35～20:35 ビギナーヨガ 週替り ★	19:35～20:35 ストレッチング ヨガ あすか ★												
20:00																												
20:30																												
21:00	21:00～22:00 リラックスヨガ MIWA ★																											
21:30																												
22:00																												
22:30	22:30 閉館																											

休館日

代行

ゆる
HOT

●翌月のスケジュールは、毎月1日に前半（1日～15日）スケジュール、毎月16日に後半（16日～月末）スケジュールを公開予定です。

※全てのレッスンは定員39名です。

※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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※レッスン中は、タオルを敷いてご利用下さい。

クラス名	強度	クラス内容
ビギナーヨガ	★	初心者の方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。動かした方、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たままながら、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。
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。
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、リラクゼーション効果が高いため、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。
リラクゼーションヨガ	★	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、深いリラクゼーション効果を得られるプログラムです。
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。
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。

クラス名	強度	GW祝日プログラムクラス内容
肩・股関節ほぐしヨガ	★	肩凝り腰痛の原因となる部分を集中的に動かしていきます。パソコンなどデスクワークが多い方におすすめなクラスです。
朝の目覚めすっきりヨガ	★	胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで深い呼吸を促し、心も身体もすっきりさせます。爽やか気持ちで一日を始めましょう！
全身引き締めヨガ	★★	どこに効いているか、どこを使っているか、どこが伸びているのか、自分の体をしっかり観察しながら行います。丁寧にポーズを取り普段使っていない筋肉がじわじわと使い、体幹を鍛えていきましょう。
ピラティス&ヨガ	★★	前半にピラティスでコアをしっかり意識させて、後半にコアを意識した状態でヨガフローで動いていきます。
ボディメンテナンソヨガ	★1.5	セルフマッサージ、ちよこつと体幹トレーニングを行い、最後は軽減の太陽礼拝で背骨を整えます。癒れたらお休みしながら強くしなやかボディを目指します。

営業時間	平日	10:00～22:30	手続き受付可能時間	平日	10:00～16:00
	土日祝	10:00～19:30		土日祝	17:30～21:30
				土日祝	10:00～18:30

《5月休館日のお知らせ》

5日(火) 15日(金)

25日(月) 31日(日)

CALDO神楽坂公式LINE



代行情報
お知らせ
整理券配布状況
など
配信しています

Instagram



CALDO_KAGURAZAKA

商品専用サイト



クラス名	強度	クラス内容
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。

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。
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。
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	★★	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。
-------------	----	--

クラス名	強度	GW祝日プログラムクラス内容
アクティブフローヨガ	★★	太陽礼拝の間に筋トレとヨガのポーズを組み合わせながら全身バランス良く動かします。ダイエットしたいかたや、たくさん動きたい方におすすめです。
おしりシェイプアップヨガ	★★	美尻ヨガは、お尻の筋肉（大殿筋・中殿筋）を意識的に動かして締める・伸ばす動作を繰り返すことで、キュッと引き締まったヒップラインを作るプログラムです。
心と体すっきりヨガ	★★	心身の不調改善、免疫力UPにつながり、副交感神経の乱れを整える呼吸を深めるプログラムです。
代謝UP下半身強化ヨガ	★★	下半身を中心に、ほぐしとシェイプアップに効果的なポーズをとることで、美しい足のラインやヒップラインを作るプログラムです。
連休最終日シェイプアップヨガ	★★★	筋トレ要素も含めながら、二の腕、背中、お尻、腿裏にアプローチをかける動きをフローで行っていきます。