

CALDO KAGURAZAKA STUDIO TIMETABLE
カルド神楽坂 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
			9:00～10:00 モーニングヨガ miki ★★							9:00～10:00 モーニングヨガ miki ★★	スポーツの日			
10:30～11:30 ベシツクヨガ 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 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 ベシツクヨガ 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 代行表参照 ★	10:30～11:30 ヒーリングヨガ Sachi ★	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ 代行表参照 ★★★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ 由美 ★	
		IR運営わり	12:00～13:00 やさしいパワーヨガ ちっぴ ★★		12:00～13:00 骨盤コンディショニングヨガ 根岸綾 ★★				IR運営わり	12:00～13:00 骨盤コンディショニングヨガ 代行表参照 ★★	12:00～13:00 代謝アップヨガ YUUKI ★★	代行表参照	12:30～13:30 ビギナーヨガ 代行表参照 ★	12:30～13:30 シェイプアップ ヨガ Nagisa ★★★
12:30～13:30 やさしい デトックスヨガ ようこ ★	13:00～14:00 ボディメイク ピラティス yu-ki ★★				12:30～13:30 ビギナーヨガ 真央 ★	12:30～13:30 シェイプアップ ヨガ Nagisa ★★★	12:30～13:30 やさしい デトックスヨガ ようこ ★		13:00～14:00 ボディメイク ピラティス yu-ki ★★			12:30～13:30 ビギナーヨガ 代行表参照 ★	12:30～13:30 シェイプアップ ヨガ Nagisa ★★★	
温活13:30～13:45		13:30～14:30 リフレッシュヨガ MIWA ★★				温活13:30～13:45	温活13:30～13:45		13:30～14:30 リフレッシュヨガ MIWA ★★		13:30～14:30 ビューティーヨガ YUUKI ★		温活13:30～13:45	
14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼 ★	14:30～15:30 カキラ ～機能改善～ シノブ ★		14:00～15:00 ボディメイクヨガ MIWA ★★		14:30～15:30 ヴィンヤサ フローヨガ 渡辺千恵子 ★★★	14:30～15:30 アロマ リラクسسヨガ 渡辺千恵子 ★	14:30～15:30 ヒーリングヨガ 開沼 ★	14:30～15:30 カキラ ～機能改善～ シノブ ★		14:00～15:00 ボディメイクヨガ MIWA ★★	温活14:30～14:45	14:30～15:30 ヴィンヤサ フローヨガ 渡辺千恵子 ★★★	14:30～15:30 アロマ リラクسسヨガ 渡辺千恵子 ★	
		15:00～16:00 ビューティーヨガ ありさ ★	温活 15:00～15:50						15:00～16:00 ビューティーヨガ ありさ ★	温活 15:00～15:50		15:30～16:30 肩凝り姿勢改善ヨガ withアロマ 山田慶子 ★		
		温活 16:00～16:10							温活 16:00～16:10					
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 リラクسس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。	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 リラクسسヨガ SACHIKO ★		無人化時間	無人化時間	
温活 17:30～18:30	温活 17:30～18:30				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 ★★	温活 17:30～18:30	温活 17:30～18:30		18:00～19:00 リラクسسヨガ AYUMI ★	18:00～19:00 ベシツクヨガ SACHIKO ★★	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 ★★	
	時間変更	18:00～19:00 リラクسسヨガ AYUMI ★	18:00～19:00 ベシツクヨガ SACHIKO ★★					時間変更						
19:00～20:00 ストレッチング ヨガ あすか ★	19:00～20:00 シェイプアップヨガ MIWA ★★★						19:00～20:00 ストレッチング ヨガ あすか ★	19:00～20:00 シェイプアップヨガ MIWA ★★★						
	時間変更	19:30 閉館	19:30 閉館		19:35～20:35 ベシツクヨガ AYUMI ★★	19:35～20:35 ビギナーヨガ ちっぴ ★			19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館		19:35～20:35 ベシツクヨガ AYUMI ★★	※インストラクター1名への ご用意が必須です 19:35～20:35 全身体カバリー ちっぴ ★
20:30～21:30 ボディメイクヨガ あすか ★★	20:30～21:30 リラクسسヨガ MIWA ★					担当・内容変更	20:30～21:30 ボディメイクヨガ あすか ★★	20:30～21:30 リラクسسヨガ MIWA ★					担当・内容変更	
					21:00～22:00 ヒーリングヨガ AYUMI ★	21:00～22:00 フローヨガ ちっぴ ★★						21:00～22:00 ヒーリングヨガ AYUMI ★	21:00～22:00 フローヨガ ちっぴ ★★	
22:30 閉館	22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	

※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。

●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	★	初心者の方が観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を行いながら、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。動かした方、筋肉の伸びし方など、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。

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。 溜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。

陰ヨガ	★	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを整えし、リラク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。
リラククスヨガ	★	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、深いリラククス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してみてください。
モーニングヨガ	★★	1日を有意義に過ごすために、朝から身体をほぐし呼吸を整え前向きな気持ちへ導きます。

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

《10月休館日のお知らせ》
5日(月)15日(木)
25日(日)31日(土)



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とも味わえます。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、自然と集聚力が高まるのポイントです。

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、疲れやカラダのだ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。
骨盤コンディショニングヨガ	★★	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的としたプログラムです。 骨盤や股関節周辺の筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。

ボディメイク ピラティス	★★	体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。
カキラ ～機能改善～	★	関節(カンセツ)機能改善(キノウカイゼン)薬になる(ラクニナル)ちっ骨を中心とした全身の関節を意図的に動かすエクササイズです。 肩こり・腰痛・四十肩・股関節痛・骨盤の歪み・むくみ冷え性・偏頭痛などが改善、ロコモティブシンドロームの予防になります。