CALDO KAGURAZAKA STUDIO TIMETABLE

カルド神楽坂 12月16日（水）～ 12月31日（木） スタジオスケジュール



●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。*

※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。

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

《休館日のお知らせ》
5日（土）15日（火）
25日（金）
29日（火）～31日（木）

CALDO神楽坂公式LINE
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
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、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。
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	★★	ニの腕、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。
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。
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。
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。
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いきましょう。
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。

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。
ミュージックフローヨガ	★★	音楽のリズムとともに呼吸をつなぎ流れるようにポーズを展開していくヨガスタイルです。 まるで音と一体になるように、自由にしなやかに心地よく身体を動かすことで内側の感情を解き放ち心身のバランスを整えることができるクラスです。
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するプログラムです。 骨盤や股関節周り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。
カキラ ～機能改善～	★	関節（カンセツ）機能改善（キノウカイゼン）楽になる（ラクニナル）ろ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。