CALDO SUGAMO STUDIO TIMETABLE
カルド巣鴨 12月1日（火）～12月14日（月） スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）
10:00	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	休館日	10:00～10:30	10:00～10:30
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ HIRONO ★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ じゅんこ ★	10:30～11:45 ボディメイク ピラティス シノブ ★★	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ ありさ ★★		10:30～11:30 ボディメイクヨガ Asuka ★★	10:30～11:30 フローヨガ yuki ★★
11:00							
11:30	11:30～11:45	11:30～12:30		11:30～11:45		11:30～11:45	11:30～13:30
12:00			11:45～13:30				
12:30	12:15～13:15 ヴィンヤサ フローヨガ HIRONO ★★★			12:15～13:15 ビューティーヨガ ありさ ★		12:15～13:00 やさしいデトックス ヨガ Asuka ★	
13:00						13:00～13:15	
13:30	13:15～13:45	13:30～14:30 骨盤シェイピング AKIM ★★		13:15～13:45		13:30～14:30 フローヨガ 代行表を ご確認下さい ★★	14:00～14:45 ビギナーピラティス 夏海 はるか ★
14:00							
14:30	14:15～15:15 背骨 コンディショニング 志賀 敦子 ★★	14:30～15:00	14:15～15:00 リラックスヨガ Sachi ★	14:15～15:00 リフレッシュヨガ MARI ★★		週替わり	14:45～15:00
15:00				15:00～15:15		15:00～15:45 アロマ リラックスヨガ 代行表を ご確認下さい ★	
15:30	15:15～15:45		15:30～16:30 フローヨガ Sachi ★★				15:30～16:30 ピラティス 夏海 はるか ★★
16:00		16:00～17:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 寿子 ★		15:45～16:45 アロマやさしい フローヨガ MARI ★			
16:30			16:30～17:30			16:30～17:30 ベーシックヨガ 冨吉 春花 ★★	16:30～17:30
17:00		17:00～17:30		16:45～17:30			
17:30							
18:00	18:00～18:30	18:00～18:30	18:00～18:15	18:00～18:30		17:45～18:30 ストレッチングヨガ 冨吉 春花 ★	18:00～18:15
18:30	18:30～19:15 アロマ ストレッチングヨガ ありさ ★	18:30～19:30 リフレッシュヨガ KYOCO ★★	18:15～19:15 ビギナーヨガ MEGUMI ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ MIZUKI ★★			18:15～19:15 骨盤 コンディショニング ヨガ Sachi ★★
19:00						19:00 閉館	
19:30							
20:00	19:45～20:45 フローヨガ ありさ ★★	20:00～21:00 ビューティーヨガ KYOCO ★	19:45～20:45 ボディメイクヨガ 真記子 ★★	20:00～20:45 リラックスヨガ MIZUKI ★			19:45～20:30 アロマヒーリングヨガ Sachi ★
20:30							
21:00							21:00～22:00 デトックスヨガ AYUMI ★★
21:30	21:15～22:00 ビギナーピラティス やまもと みづき ★	21:30 閉館	21:15～22:00 アロマやさしい デトックスヨガ 真記子 ★	21:30 閉館			
22:00							
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館

※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。

CALDO SUGAMO STUDIO TIMETABLE
カルド巣鴨 12月1日(火)～12月14日(月) スタジオスケジュール

	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)	12月14日(月)
10:00	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30
10:30	10:30～11:30 ビギナーヨガ HIRONO ★	10:30～11:30 ストレッチング ヨガ じゅんこ ★	10:30～11:45 ボディメイク ピラティス シノブ ★★	10:30～11:30 やさしいパワーヨガ ありさ ★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ yu-ki ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Asuka ★★	10:30～11:30 フローヨガ yuki ★★
11:00							
11:30	11:30～11:45	11:30～11:45		11:30～11:45		11:30～11:45	
12:00			11:45～13:30		12:00～13:00 ピラティス yu-ki ★★		11:30～13:30
12:30	12:15～13:15 ヴィンヤサ フローヨガ HIRONO ★★★	12:15～13:15 ボディコンディショニン グヨガ じゅんこ ★★		12:15～13:15 ビューティーヨガ ありさ ★		12:15～13:00 やさしいデトックス ヨガ Asuka ★	
13:00					13:00～13:15	13:00～13:15	
13:30	13:15～13:45	13:15～14:00		13:15～13:45		13:30～14:30 フローヨガ 代行表を ご確認下さい ★★	
14:00					14:00～14:45 ストレッチングヨガ AKIM ★	週替わり	14:00～14:45 ビギナーピラティス 夏海 はるか ★
14:30	14:15～15:15 背骨 コンディショニング 志賀 敦子 ★★		14:15～15:00 リラックスヨガ Sachi ★	14:15～15:00 リフレッシュヨガ MARI ★★			
15:00				15:00～15:15	14:45～15:00	15:00～15:45 アロマ リラックスヨガ 代行表を ご確認下さい ★	14:45～15:00
15:30	15:15～15:45		15:30～16:30 フローヨガ Sachi ★★	15:45～16:45 アロマやさしい フローヨガ MARI ★	週替わり 15:30～16:30 ベーシックヨガ 代行表を ご確認下さい ★★		15:30～16:30 ピラティス 夏海 はるか ★★
16:00		16:00～17:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 寿子 ★					
16:30			16:30～17:30	16:45～17:30	16:30～17:00	16:30～17:30 ベーシックヨガ 冨吉 春花 ★★	16:30～17:30
17:00		17:00～17:30					
17:30							
18:00	18:00～18:30	18:00～18:30	18:00～18:15	18:00～18:30	17:45～18:45 アロマ ヒーリングヨガ 志賀 敦子 ★	17:45～18:30 ストレッチングヨガ 冨吉 春花 ★	18:00～18:15
18:30	18:30～19:15 アロマ ストレッチングヨガ ありさ ★	18:30～19:30 リフレッシュヨガ KYOCO ★★	18:15～19:15 ビギナーヨガ MEGUMI ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ MIZUKI ★★			18:15～19:15 骨盤 コンディショニング ヨガ Sachi ★★
19:00					19:30 閉館	19:00 閉館	
19:30							
20:00	19:45～20:45 フローヨガ ありさ ★★	20:00～21:00 ビューティーヨガ KYOCO ★	19:45～20:45 ボディメイクヨガ 真記子 ★★	20:00～20:45 リラックスヨガ MIZUKI ★			19:45～20:30 アロマヒーリングヨガ Sachi ★
20:30							
21:00							
21:30	21:15～22:00 ビギナーピラティス やまもと みづき ★	21:30 閉館	21:15～22:00 アロマやさしい デトックスヨガ 真記子 ★	21:30 閉館	《12月休館日のお知らせ》 5日(土)15日(火) 25日(金)30日(水) 31日(木)		21:00～22:00 デトックスヨガ AYUMI ★★
22:00							
22:30	22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館

※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。
※スタジオ内での私語はご遠慮ください。
※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に出入り可能です。
※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。
※スタジオからご退出の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

CALDO巣鴨店　スタジオプログラム紹介

ヨガ

	クラス名	強度	クラス内容
基礎系	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。
基礎系	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。
シェイプ系	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。
シェイプ系	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。
シェイプ系	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。
デトックス系	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。
デトックス系	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。
リラックス系	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。
リラックス系	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。
リラックス系	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。
フロー系	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。
フロー系	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。
フロー系	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	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です。
調整系	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。
調整系	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。
調整系	ボディコンディショニングヨガ	★★	ヨガのポーズを用いて、体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。 呼吸とともに体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。

コンディショニング系

クラス名	強度	クラス内容
背骨コンディショニング	★★	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているので、　背骨を整えることで神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。
骨盤シェイピング	★★	骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事によって調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。 そして骨盤を支えているインナーマッスルも同時に鍛えられます。
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。
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。
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。