CALDO SUGAMO STUDIO TIMETABLE
カルド巣鴨 11月16日(月)～11月29日(日) スタジオスケジュール

17日～23日周年イベント

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
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 フローヨガ yuki ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ HIRONO ★	10:30～11:30 プロジェクター使用 ストレッチングヨガ じゅんこ ★	10:30～11:45 はじめての カキラ脂肪燃焼 シノブ ★★	10:30～11:30 8点のポーズ チャレンジヨガ ありさ ★★	10:30～11:30 アロマ ビューティーヨガ yu-ki ★	10:30～11:30 ボディメイクヨガ Asuka ★★
11:00							
11:30	11:30～13:30	11:30～11:45	11:30～12:30	11:45～13:30	11:30～11:45		11:30～11:45
12:00		12:15～13:15 ヴィンヤサ フローヨガ HIRONO ★★★			12:15～13:15 キャンドル ビューティーヨガ ありさ ★	12:00～13:00 ピラティス yu-ki ★★	12:15～13:00 やさしい デトックスヨガ Asuka ★
12:30							
13:00		13:15～13:45			13:15～13:45	13:00～13:15	13:00～13:15
13:30			13:30～14:30 骨盤シェイピング AKIM ★★				13:30～14:30 フローヨガ minemo ★★
14:00	14:00～14:45 ビギナーピラティス 夏海 はるか ★	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 キャンドル リラックスヨガ Sachi ★	14:15～15:00 美腹コアヨガ MARI ★★	14:00～14:45 プロジェクター使用 ストレッチングヨガ AKIM ★	時間変更 週替わり
14:30							
14:45	14:45～15:00					14:45～15:00	
15:00		15:15～15:45			15:00～15:15		15:00～15:45 プロジェクター使用 アロマリラックスヨガ minemo ★
15:30	15:30～16:30 ピラティス 夏海 はるか ★★			15:30～16:30 アロマフローヨガ Sachi ★★	15:45～16:45 タオルでやさしく ボディメイクヨガ MARI ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ Ree ★★	
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			16:30～17:30	16:45～17:30	16:30～17:00	16:30～17:30 ベーシックヨガ 冨吉 春花 ★★
17:00			17:00～17:30				
17:30						17:45～18:45 アロマキャンドル 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	18:00～18:15	18:00～18:30	18:00～18:30	18:00～18:15	18:00～18:30		
18:30	18:15～19:15 骨盤 コンディショニング ヨガ Sachi ★★	18:30～19:15 アロマ ストレッチングヨガ ありさ ★	18:30～19:30 プロジェクター使用 フローヨガ KYOCO ★★	18:15～19:15 ビギナーヨガ MEGUMI ★	18:30～19:30 ピラティス+ヨガ MIZUKI ★★		
19:00							19:00 閉館
19:30						19:30 閉館	
20:00	19:45～20:30 アロマヒーリングヨガ Sachi ★	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 美姿勢リセットヨガ 真記子 ★★	20:00～20:45 アロマセルフ マッサージでリセット MIZUKI ★		
20:30							
21:00	21:00～22:00 デトックスヨガ AYUMI ★★	21:15～22:00 ピラティス × ヨガ(ビギナー) やまもと みづき ★	21:30 閉館	21:15～22:00 自律神経調整ヨガ 真記子 ★	21:30 閉館		
21:30							
22:00							
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			

キャンドル使用

アロマ使用

《11月休館日のお知らせ》
5日(木)15日(日)
25日(水)30日(月)

※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 11月16日(月)～11月29日(日) スタジオスケジュール

	11月23日(月・祝)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
10:00	10:00～10:30	10:00～10:30	休館日	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30
10:30	10:30～11:30 フローヨガ yuki ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ HIRONO ★		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 ★★
11:00							
11:30	11:30～11:45	11:30～11:45			11:30～11:45		11:30～11:45
12:00	12:00～12:45 キャンドル ヒーリングヨガ yuki ★	12:15～13:15 ヴィンヤサ フローヨガ HIRONO ★★★		11:45～13:30	12:15～13:15 ビューティーヨガ ありさ ★	12:00～13:00 ピラティス yu-ki ★★	12:15～13:00 やさしいデトックス ヨガ Asuka ★
12:30							
13:00	12:45～13:15					13:00～13:15	13:00～13:15
13:30		13:15～13:45			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 アロマビギナー ピラティス 夏海 はるか ★	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 ★★	14:00～14:45 ストレッチングヨガ AKIM ★	時間変更 週替わり
14:30							
14:45～15:00	14:45～15:00				15:00～15:15	14:45～15:00	
15:00						週替わり	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	15:30～16:30 ピラティス 夏海 はるか ★★	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 ★	15:30～16:30 ベーシックヨガ 代行表を ご確認下さい ★★	
16:00							
16:30	16:30～17:00			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 ★★
17:00							
17:30							
18:00	時間変更 18:00～19:00 キャンドル フローヨガ Sachi ★★	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 ★
18:30		18:30～19:15 アロマ ストレッチングヨガ ありさ ★		18:15～19:15 ビギナーヨガ MEGUMI ★	18:30～19:30 ベーシックヨガ MIZUKI ★★		
19:00							19:00 閉館
19:30	19:30 閉館	19:45～20:45 フローヨガ ありさ ★★		19:45～20:45 ボディメイクヨガ 真記子 ★★		19:30 閉館	
20:00					20:00～20:45 リラックスヨガ MIZUKI ★		
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 ★		21:15～22:00 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			

キャンドル使用

アロマ使用

《11月休館日のお知らせ》
5日(木)15日(日)
25日(水)30日(月)

※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。
	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。
	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。
	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。
パワー系	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。
	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。

周年プログラム

	クラス名	強度	クラス内容
17日	ピラティス ×ヨガ (ビギナー)	★	ピラティスのエクササイズの後にヨガのポーズを行います。身体が安定した？バランスがとりやすくなった？動きや身体の変化を一緒に体感してみましょう！
19日	はじめてのカキラ脂肪燃焼	★★	カ…関節を動かし　キ…機能改善　ラ楽になる　カキラ。短時間で脂肪燃焼を促す特別メニューです！辛くないのに驚くほどの発汗量とボディラインの整い効果を即実感できます！楽しい曲でテンション爆あがり間違いなし！
	美姿勢リセット・ヨガ	★★	日常生活で凝り固まりやすい部位をほぐし、歪みを調整していきます。肩凝り・腰痛・冷えなどを伴う不調の体質改善や疲労回復にも効果的です。
	自律神経調整ヨガ	★	深い呼吸で内臓の調子を整え、心身のバランスを整えるクラスです。全身をほぐすことで、自律神経の働きを調整していきます。
20日	8点のポーズチャレンジヨガ	★★	顎、胸、両手、両膝、両つま先の　8箇所を床に付ける 8点のポーズは、太陽礼拝に組み込まれることも多いです。流れでなんとなくやってしまうのはもったいない！しっかり行うと二の腕のシェイプアップや体幹強化の効果を期待できます。
	美腹コアヨガ	★★	体幹のポーズで姿勢改善を目指していきます。呼吸法や腹筋を動かし、　　45分でしっかりとお腹を引き締めを目指します。
	タオルでやさしくボディメイクヨガ	★	タオルを使ったストレッチとやさしいエクササイズを組み合わせ、全身をバランスよく動かすクラスです。ゆっくり筋肉を使い、姿勢を整えながら引き締まった体を目指します。
	ピラティス +ヨガ	★★	ヨガで柔軟性・精神の安定・全身の巡りを高め、ピラティスで体幹（コア）の強化・姿勢改善・身体の正確なコントロールを促すため、心身をトータルで整えるクラスです。
	アロマセルフマッサージでリセット	★	アロマの香りと心地よいセルフマッサージを組み合わせたケア「自律神経の調整」「疲労回復」「心身の重だるさの解消効果的クラスです。