

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE  
カルド&マピラ成増 3月スタジオタイムテーブル

月	HOT	PILATES	火	HOT	PILATES	水	HOT	PILATES	木	HOT	PILATES	金	HOT	PILATES	土	HOT	PILATES	日	HOT	PILATES	
10:30	10:30~11:30 ベーシックヨガ 芝崎 知花子 ★★	10:30~11:30 BEGINNER KA-RA ★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ みっこ ★	10:30~11:30 BASIC2 美華～はるか～ ★★	10:30~11:30 テンセグリティー ヨガ 岸根 純 ★★	10:30~11:30 BODYMAKE Anna ★★	10:30~11:30 ピューティーヨガ MANA ★	10:30~11:30 BASIC2 with Cardio Tramp emiko ★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ emiko ★	10:30~11:30 BASIC2 with Cardio Tramp Anna ★★	10:30~11:30 ピューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BASIC2 with Cardio Tramp NANA ★	10:30~11:30 ピューティーヨガ ありさ ★	10:30~11:30 BASIC2 with Cardio Tramp NANA ★	10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★	11:00~12:00 BEGINNER izumi ★	10:30				
11:00																					
11:30																					
12:00	12:00~13:00 アロマ ピューティーヨガ 芝崎 知花子 ★		12:00~13:00 ベーシックヨガ emiko ★★				12:00~13:00 やさしいデトックスヨガ 岸根 純 ★		12:00~13:00 BEGINNER Anna ★		11:45~12:30 BASIC2 with Cardio Tramp ～美華～はるか～ ★★		12:00~13:00 シェイプアップヨガ みっこ ★★★		12:00~13:00 BEGINNER misono ★		12:00~13:00 ベーシックヨガ ありさ ★★		12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★		12:00
12:30																					
13:00																					
13:30	13:30~14:30 ボディメイク エクササイズ YUMI ★★		13:30~14:30 ピューティーヨガ 美華～はるか～ ★	13:30~14:30 UPPER BODY1 山田 美佳 ★		13:30~14:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林 優香 ★★★		13:30~14:30 ヴィンヤヨガ MIO ★★★		13:15~14:15 BASIC1 YUMI ★		13:30~14:30 デトックスヨガ norico ★★		13:30~14:30 リラックスヨガ Anna ★		13:30~14:30 リラックスヨガ masayo ★★		13:30~14:30 ボディメイク 山田 美佳 ★★		13:30	
14:00																					
14:30																					
15:00	15:00~16:00 リラックスヨガ 睡外美 ★		14:30~15:30 BASIC1 AYUMI ★		15:00~16:00 コアトレヨガ 美華～はるか～ ★★	15:00~16:00 HIP & LEGS 山田 美佳 ★★		14:30~15:30 BEGINNER <sup>♪</sup> NANA ★		14:30~15:30 【ゆるホット】 パワーヨガ 小林 優香 ★★★		14:30~15:30 デトックスヨガ YUMI ★★		14:45~15:45 BEGINNER <sup>♪</sup> 美華～はるか～ ★		15:00~16:00 リラックスヨガ AKIM ★		15:00~16:00 リラックスヨガ masayo ★		15:00	
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00	■男性インストラクター		18:00~19:00 BEGINNER <sup>♪</sup> norico ★		18:00~19:00 肩こり 腰痛改善ヨガ 渡辺 千恵子 ★★	18:00~18:45 BEGINNER 中村 もえ ★	18:00~18:45 リラックスヨガ SACHIKO ★	18:00~19:00 BEGINNER 山田 美佳 ★		18:15~19:15 シェイプアップヨガ 吉住 千恵美 ★★★		18:30~19:30 アロマヒーリング 日ガ HARUKA ★		18:15~19:00 BASIC2 norico ★★		18:00~19:00 コアトレヨガ 小林 垂希 ★★		18:00~19:00 陰ヨガ Ryoko ★		18:00	
18:30	■男性インストラクター		18:30~19:15 やさしいデトックスヨガ MASAKI ★																		
19:00	■男性インストラクター		19:30~20:30 BASIC2 norico ★★		19:30~20:15 やさしいフローヨガ 渡辺 千恵子 ★	19:30~20:30 BEGINNER 富永 夏希 ★	19:30~20:30 やさしいパワーヨガ Junko ★★	19:30~20:30 BASIC2 山田 美佳 ★★		19:40~20:40 ビギナーヨガ akari ★		19:45~20:30 HIP&LEGS 愛里 ★★		19:30~20:30 BEGINNER <sup>♪</sup> 小林 垂希 ★		18:30~19:30 BODYMAKE KA-RA ★★		18:00~19:00 BEGINNER Airi ★		18:30	
19:30	■男性インストラクター		19:40~20:40 パワーヨガ MASAKI ★★★																		
20:00																					
20:30																					
21:00	21:05~22:05 フローヨガ norico ★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA ★	21:00~22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00~22:00 BASIC2 富永 夏希 ★★	21:00~22:00 ピューティーヨガ Junko ★	21:00~22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:05~22:05 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00~22:00 BASIC1 晴 ★	21:05~22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21:00~22:00 BASIC1 小林 垂希 ★	21:00~22:00 各プログラムの下の★は レッスン強度、難度を示しております ★・・・・・ 初級 ★・・・・ 中級 ★・・・・・ 上級	20:00 閉館	《3月休館日のお知らせ》 6日(金) 16日(月) 26日(木) 31日(火)	20:00 閉館	20:00 閉館	L I N E登録お腹いします！ 	LINE登録すると… ④ 両手プロトコル・市町村独自のあらせが最もく。 ⑤ 休憩日で適切でお知らせ！ ⑥ その日の朝に直ぐからうつかり実習を防止★ ⑦ うつせりジブンの商品などで1トトドの準備に備入へん 休館日で販売の商品もあるかも？	21:00			
21:30	21:05~22:05 フローヨガ norico ★★	21:00~21:45 BEGINNER REINA ★	21:00~22:00 デトックスヨガ Ryoko ★★	21:00~22:00 BASIC2 富永 夏希 ★★	21:00~22:00 ピューティーヨガ Junko ★	21:00~22:00 BASIC1 富永 夏希 ★	21:05~22:05 リフレッシュヨガ akari ★★	21:00~22:00 BASIC1 晴 ★	21:05~22:05 ビギナーヨガ 香雪 ★	21:00~22:00 BASIC1 小林 垂希 ★	21:00~22:00 各プログラムの下の★は レッスン強度、難度を示しております ★・・・・・ 初級 ★・・・・ 中級 ★・・・・・ 上級	22:00 閉館	†♪・・・ 音楽に合わせて動くクラス レッスンに参加される際の参考にして下さい	22:30							
22:00	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		22:30 閉館				
22:30	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		22:30 閉館				

【スタジオご利用の注意事項】

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。。

※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。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※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。

※HOTのレッスンは定員60名です。

※HOTヨガは整理券制です。

※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。

※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。

※ピラティススタジオの定員は12名

※マシンピラティスはhacomonoマイページから事前予約制です。

※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。

※HOTヨガの後マピラを受けられる方は一度シャワーを浴びてからマシンピラティスレッスンにご参加ください。

※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め推奨)

## ホットヨガ プログラム紹介

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なながら、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、しっかりと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もあります。
ピューティーヨガ	★	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よ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バ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ます。
テンセグリティー・ヨガ	★★	引っ張る力と戻ろうとする力---相反する2つの力で均衡を保つシステムの中に、陰と陽を行きつ戻りつ中庸を探していくヨガです。
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なり滞りを解消し、不要なものが流れやすいう状態へと導きます。
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。
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つけ、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。心地良い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、すぐやかな心身の状態に整えていきます。ゆっくりと目を閉じて、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。
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。運動に自信がな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。一つひとつポーズにじっくり取り組むというより、流れようの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、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
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。
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、体の芯から歪みににくい体づくりを目指します。
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。
アロマストレッチ	★	アロマの香りに包まれながら、同じ姿勢をキープし、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。
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」と言っているほど、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。
ボディメイクエクササイズ	★★	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のバーツに働きかける自重トレーニング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していきます。

## マシンピラティス プログラム紹介

クラス名	強度	クラス内容
STRETCH	★	筋肉をほぐし、全身のバランスを整えていきます。固まりやすい筋肉をほぐすことで、より体がしなやかに動くようになり怪我の予防にも役立ちます。
BEGINNER	★	初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パートの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。
BASIC 1	★	ピラティスの基本となる胸式呼吸や姿勢を確認しながら、一つひとつの動きを丁寧に行い、全身バランスよくボディメイクしていきます。初心者の方やボディラインを整えたい方におすすめです。
UPPER BODY 1	★	背中やお腹、胸など上半身の筋肉を中心に基本的な動きを丁寧に行っていきます。繰り返し参加することでぽっこりお腹や猫背、巻き肩、反り腰など姿勢の悩みを改善し、きれいなボディラインをつくっていきます。
LOWER BODY 1	★	お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし理想的なボディメイクを目指しています。続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。
BEGINNER+♪	★	音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきます。
BASIC 2	★★	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティビティに動いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っています。
WAIST	★★	ウエストを集中的に鍛えメリハリのあるボディラインを作っています。脇腹を鍛え美しいくびれを作り、お腹のインナーマッスルを鍛えることで内臓を正しい位置へと導きボッコリお腹解消にも繋がります。
HIP & LEGS	★★	お尻、脚を中心鍛え、下半身のシルエットを整えていきます。ヒップラインが上がることで脚長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。
BODY MAKE	★★	全身の筋肉をバランス良く鍛えるボディメイク。有酸素運動を取り入れシェイプアップ効果も! しなやかで美しいボディラインを作っています。
FULL BODY	★★	1時間のエクササイズで全身の運動を行っていきます。各部位の筋肉を繋げるよう柔軟性、アライメントにフォーカスし正しい筋肉のバランス、姿勢を目指します。
BASIC 2 with Cardio Tramp	★★	エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで足の筋バランスや柔軟性を高められます。有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、より痩せやすい身体を作っています。