

CALDO&Mapila NARIMASU STUDIO TIMETABLE

カルド&マピラ成増 GWスタジオタイムテーブル

| | 4月29日(水) | 4月30日(木) | 5月1日(金) | 5月2日(土) | 5月3日(日) | 5月4日(月) | 5月5日(火) | 5月6日(水) | | | |
|-------|---|----------|---------------------|--------------------|--|---|--|---|--|--------------------------------------|--|
| | HOT | | | | HOT | PILATES | HOT | PILATES | | | |
| | PILATES | | | | PILATES | | | | | | |
| 10:00 | | 休館日 | 通常営業 10:00~22:30 | 通常営業 9:00~20:00 | | | | | | | |
| | 📌ブロック使用 | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30~11:30 ストレッチング ヨガ 小林 優香 ★ | | | | | | | 10:30~11:30 ピラティス 山田 美佳 ★★ | | | |
| | 10:30~11:30 BASIC 2 with Cardio Tramp Anna ★★ | | | | | | | 11:00~11:45 BEGINNER+♪ izumi ★ | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | 10:30~11:30 やさしい フローヨガ 芝崎 知花子 ★ | 10:30~11:30 WAIST KA-RA ★★ | 10:30~11:30 ボディメイク ピラティス masayo ★★ |
| 11:30 | | | | | | | | | | | 10:30~11:30 LOWER BODY 1 with Cardio Tramp 美華~はるか~ ★ |
| | 📌ゆるHOT・ブロック使用 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 シェイプアップ ヨガ 小林 優香 ★★★ | | | | | | | 12:00~13:00 アロマストレッチ 山田 美佳 ★ | | | |
| | 12:00~12:45 ハモナイズ・ ピラティス Anna ★ | | | | | | | 12:15~13:15 BEGINNER izumi ★ | 11:45~12:45 LOWER BODY KA-RA ★ | 12:00~13:00 5月の陰ヨガ masayo ★ | 11:45~12:30 BASIC 2 with Cardio Tramp ~美華~はるか~ ★★ |
| 12:30 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:30~14:30 ベーシックヨガ SACHIKO ★★ | | | | 13:30~14:30 ダイエット フローヨガ masayo ★★★ | | | | | | |
| | 13:30~14:30 UPPER BODY 山田 美佳 ★ | | | | 13:45~14:30 WAIST 山田 美佳 ★★ | 13:30~14:30 リンパマッサージ YUMI ★ | 13:30~14:15 BASIC2 norico ★★ | 13:15~14:15 UPPER BODY 山田 美佳 ★ | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 リラクソヨガ SACHIKO ★ | | | | 15:00~16:00 リンパ リラクソヨガ masayo ★ | 15:00~16:00 LOWER BODY 山田 美佳 ★ | 15:00~16:00 お腹引き締め コアトレヨガ 瞳外美 ★★ | 14:45~15:45 BASIC1 norico ★ | 15:00~16:00 リラクソヨガ withプラネタリウム 美華~はるか~ ★ | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | 16:30~17:30 初めての太陽礼拝 akari ★★ | | | | 16:30~17:30 ミュージック フローヨガ Ryoko ★★ | 16:30~17:30 BEGINNER+♪ 黒木 愛理 ★ | 16:30~17:30 やさしい月礼拝 norico ★ | 16:15~17:15 BEGINNER REINA ★ | 16:30~17:30 やさしいパワーヨガ 小林 亜希 ★★ | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 アロマ腸活ヨガ akari ★ | | | | 18:00~19:00 ビューティーヨガ Ryoko ★ | 18:00~19:00 BASIC1 黒木 愛理 ★ | 18:00~19:00 セレクトニョガ norico ★★ | 17:45~18:45 BEGINNER+♪ REINA ★ | 18:00~19:00 やさしいアロマ デトックスヨガ 小林 亜希 ★ | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00 閉館 | | | | 20:00 閉館 | | 20:00 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。

LINE登録お願いします!



LINE登録すると...

- 1 来店プログラム・代印(緊急含む)のお知らせが届く!
- 2 休館日も通知でお知らせ!
- 3 その日の朝に届くからうっかり来館を防止!
- 4 カルドオリジナル商品もE-Cサイトから簡単に購入(♡)店舗で在庫の商品もあるかも!?

- ※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。

| クラス名 | 強度 | クラス内容 |
|-------------------------------|-------|--|
| アロマ腸活ヨガ | ★ | 春から初夏にかけて環境の変化や気温差で自律神経が乱れやすく、腸の不調を感じる方が多い時期です。ねじりのポーズや呼吸でお腹をやさしく刺激しながら、アロマの香りとともに心地良いリラックスへと導きます。 |
| 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。 |
| お腹引き締めコアトレヨガ | ★★ | お腹周りを意識しながらのコアトレで引き締めるだけでなく美しい姿勢や体幹の安定が期待できます |
| 初めての太陽礼拝 | ★★ | 太陽礼拝で使う筋肉をほぐし、一つ一つの動作をゆっくり丁寧に説明しながら太陽礼拝を行います。太陽礼拝や★2のレッスンをチャレンジしたい方にオススメです。 |
| シェイプアップヨガ | ★★2.5 | 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。今回は上級クラスにステップアップをしたい方も参加しやすい★2.5の強度です。ぜひ、トライしてみましょう！ |
| リンパリラックスヨガ | ★ | リンパマッサージを取り入れて体のめぐりを良くし、呼吸に合わせて身体を動かす事でリラックス効果も得られます。 |
| 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。 |
| ダイエットフローヨガ | ★★★ | 呼吸に合わせて流れるようにポーズを連続して行います。脂肪燃焼効果が高く、全身の引き締めや柔軟性向上、ストレス解消にも効果が期待できます。。¥ |
| 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。 |
| セロトニンヨガ | ★★ | セロトニンヨガは、幸せホルモンといわれるセロトニンの分泌を促すとともに、ストレスホルモンであるコルチゾールを抑制する効果に秀でたフロースタイルのヨガです。睡眠の質を高める効果も期待できます。 |
| やさしい月礼拝 | ★ | 股関節まわりや身体の側面を意識した横の動きが特徴のヨガです。8つのポーズをつなぎあわせゆったりと動いていきます。リラックス効果も期待できるクラスです。 |
| 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。 |
| ミュージックフローヨガ | ★★ | 呼吸×音楽×フローで動的瞑想。今、ここに、集中。 |
| アームバランスチャレンジ | ★★★ | いつもより少し難しい片脚立ちのポーズや、腕で身体を支えるアームバランスにチャレンジします。自信がなくても挑戦したい方は大歓迎です。 |
| 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。 |
| シェイプアップヨガ (ヨガブロック使用・ゆるHOT) | ★★★ | 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。ゆるHOTですので、上級クラスに初めてトライする方にもぴったりです！ |
| ストレッチングヨガ (ヨガブロック使用) | ★ | 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。今回はヨガブロックを使用いたします。 |
| リンパマッサージ | ★ | ヨガで体をやさしくほぐし、リンパマッサージで巡りを整えましょう。むくみや疲れのケアにお勧めです。 |
| 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 |
| ピギナーピラティス | ★ | 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 |
| ストレッチ | ★ | 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。 |

| クラス名 | 強度 | クラス内容 |
|--------------------------------|----|---|
| ハモナイズ・ピラティス | ★ | マシンピラティスとヨガの動きを融合させたクラスです。インナーマッスルを整えながら、しなやかな強さと柔軟性を高めていきます。 |
| 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」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧にいきます。 |
| 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扱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、脚など上半身の筋肉を中心に基本的な動きを丁寧にっていきます。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きます。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ブに動いていきます。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きます。 |
| 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きます。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ぽっこりお腹解消にも繋がります。 |
| HIP & LEGS | ★★ | お尻、脚を中心に鍛え、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。有酸素運動も取り入れシェイプアップ効果も！しなやかに美しいボディラインを作っていきます。 |
| LOWER BODY 1 with Cardio Tramp | ★ | 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きます。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。今回はエクササイズに合わせてジャンプの動作も加わったハイブリッドなクラスです。 |
| 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きます。 |