

# CALDO OIZUMIGAKUEN STUDIO TIMETABLE

## カルド大泉学園店 4月スタジオスケジュール

早朝レッスンあり！  
別紙参照

4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水・祝)	4月30日(木)
	フロントノースタッフ 15:00~18:00							フロントノースタッフ 15:00~18:00					祝日プログラム	
9:00														
9:30	9:00~10:00 モーニングヨガ MIKI ★	9:00~10:00 モーニングヨガ AKI ★	9:00~10:00 リフレッシュヨガ kaori ★★	フロントノースタッフ 16:30~17:30	フロントノースタッフ 15:00~17:30	フロントノースタッフ 15:30~18:00	フロントノースタッフ 16:00~17:30	9:00~10:00 モーニングヨガ MIKI ★	9:00~10:00 モーニングヨガ AKI ★		フロントノースタッフ 16:30~17:30	フロントノースタッフ 15:00~17:30	9:00~10:00 朝のリセットヨガ Tamaki ★	
10:00	10:00~10:10	10:00~10:10	10:00~10:10					10:00~10:10	10:00~10:10				10:00~10:10	
10:30	10:30~11:15 アロマ骨盤調整ヨガ MIKI ★★	10:30~11:30 シェイプアップヨガ つくは ★★	10:30~11:15 やさしい デトックスヨガ kaori ★	10:30~11:30 デトックスヨガ Fuyuko ★★	10:30~11:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★	10:30~11:30 ピギナーピラティス Tamaki ★	10:30~11:30 フローヨガ YOKO ★★	10:30~11:15 アロマ骨盤調整ヨガ MIKI ★★	10:30~11:30 シェイプアップヨガ つくは ★★		10:30~11:30 デトックスヨガ Fuyuko ★★	10:30~11:30 アロマ ビューティーヨガ 根岸綾 ★	10:30~11:30 Dynamic BODY ART トレーニング Tamaki ★★	
11:00			11:15~11:30											
11:30	11:15~12:30	11:30~12:30		11:30~12:00	11:30~11:40	11:30~11:40	11:30~12:00	11:15~12:30	11:30~12:30		11:30~12:00	11:30~11:40		
12:00			12:00~13:00 ピギナーピラティス 久美子 ★		12:00~13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★	12:00~13:00 シェイプアップヨガ Tamaki ★★						12:00~13:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 根岸綾 ★★	12:00~13:00 春の冷え撃退！ 身体ほかほかヨガ さおり ★	
12:30							12:30~13:30 やさしい デトックスヨガ 鷲谷直子 ★						13:00~13:10	13:00~13:10
13:00		13:00~14:00 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★	13:00~13:10	13:00~14:00 ヒーリングヨガ AKI ★	13:00~13:10	13:00~13:10		13:00~14:00 冷え・むくみ 改善ヨガ ミヤコ ★★			13:00~14:00 ヒーリングヨガ AKI ★	13:00~13:10	13:00~13:10	13:00~13:10
13:30	13:30~14:30 陰ヨガ masayo ★	14:00~14:10	13:30~14:30 パワーヨガ 久美子 ★★	14:00~14:45	13:30~14:30 パワーヨガ Hiroko ★★	13:30~14:30 リフレッシュヨガ きらゆうこ ★★		13:30~14:30 陰ヨガ masayo ★			14:00~14:10	13:30~14:30 パワーヨガ Hiroko ★★	13:30~14:30 やさしいパワーヨガ さおり ★★	
14:00							14:00~15:00 やさしいパワーヨガ 鷲谷直子 ★★				14:00~14:45	14:30~14:40	14:00~14:45	14:30~15:00
14:30	14:30~14:40	14:30~15:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★	14:30~15:00					14:30~14:40	14:30~15:30 アロマ ヒーリングヨガ ミヤコ ★					
15:00	15:00~16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	15:30~15:40			15:00~15:45 ピギナーヨガ Hiroko ★		15:00~15:30	15:00~16:00 肩こり・腰痛改善ヨガ masayo ★★	15:30~15:40			15:00~15:45 ピギナーヨガ Hiroko ★		
15:30			15:30~16:30 ボディコンディ ショニングヨガ つくは ★★	15:30~16:30 ベシクヨガ Natsumi ★★		15:30~16:30 ピギナーヨガ きらゆうこ ★					15:30~16:30 パワーヨガ Natsumi ★★		15:30~16:30 ピギナーヨガ yuuka ★	
16:00	16:00~17:00	16:00~17:00 ピギナーヨガ yuuka ★	16:30~16:40		15:45~17:45		16:00~16:45 ピギナーピラティス kaori ★	16:00~17:00	16:00~17:00 ピギナーヨガ yuuka ★		16:30~17:30	15:45~17:45	16:30~16:40	
16:30				16:30~17:30										
17:00		17:00~17:10	17:00~18:00 アロマ ビューティーヨガ つくは ★			16:30~18:00	16:45~17:45						17:00~18:00 疲労回復！ 首・肩凝り 腰痛改善ヨガ 久美子 ★★	
17:30	17:30~18:30 ピラティス 宮崎 玲子 ★★							17:30~18:30 ピラティス 宮崎 玲子 ★★						
18:00														
18:30	18:30~19:30 リラクソヨガ SHOKO ★	19:00 閉館	18:30 閉館	18:15~19:15 デンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾 ★★	18:15~19:00 やさしいパワーヨガ さおり ★★	18:30~19:30 冷え・むくみ 改善ヨガ 久美子 ★★	18:15~19:00 ヒーリングヨガ SEILA ★	18:30~19:30 リラクソヨガ SHOKO ★	19:00 閉館		18:15~19:15 デンセグリティ ・ヴィンヤサ 根岸綾 ★★	18:15~19:00 やさしいパワーヨガ さおり ★★	18:30 閉館	
19:00				19:15~19:25	19:00~19:10		19:00~19:10				19:15~19:25	19:00~19:10		
19:30	19:30~19:40							19:30~19:40						
20:00	20:00~21:00 デトックスヨガ SHOKO ★★			19:45~20:30 ピギナーピラティス 遊部 みゆち ★	19:30~20:30 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ ★	20:00~21:00 ピギナーヨガ 久美子 ★	19:30~20:30 パワーヨガ SEILA ★★	20:00~21:00 デトックスヨガ SHOKO ★★			19:45~20:30 ピギナーピラティス 遊部 みゆち ★	19:30~20:30 アロマ ビューティーヨガ ミヤコ ★		
20:30			20:30~20:40	20:30~20:40			20:30~20:40				20:30~20:40	20:30~20:40		
21:00				21:00~22:00 フローヨガ 遊部 みゆち ★★	21:00~22:00 ヒーリングヨガ ミヤコ ★		21:00~22:00 姿勢改善ヨガ KEI ★★				21:00~22:00 ベシクヨガ 遊部 みゆち ★★	21:00~22:00 ヒーリングヨガ ミヤコ ★		
21:30	21:30 閉館					21:30 閉館		21:30 閉館						
22:00														
22:30				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30

休館日

休館日

休館日

- ※全てのレッスンは定員56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。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本目のレッスンはプラチナ会員様は無料。その他会員様は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、ロッカーキー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。
- ※溶岩タイムは、全会員様がご利用可能です。皆様の安全確保のため、ポーズはご遠慮いただき、こまめな水分補給をお願いいたします。
- ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にバス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。
- ※フロントノースタッフアワーは加圧セッション・商品購入・緊急時対応のみとなり、手続き(退会・休会)受付はできかねます。種別変更・オプション追加・解約はマイページより変更可能です。

カルド大泉学園  
公式LINE

カルド大泉学園  
Instagram

カルド公式  
Instagram

ウェルチケ  
購入はこちら

<p>9 : 00~10 : 00 朝のリセットヨガ</p>	<p>★</p>	<p>朝の呼吸とやさしいストレッチで、 背骨・股関節・全身をゆるめながら整えていきます。 心も体もスッキリ軽くなる朝ヨガです。</p>
<p>10 : 30~11 : 30 Dynamic Body ART トレーニング</p>	<p>★★★</p>	<p>呼吸と動きを連動させながら、全身をダイナミックに動かす エクササイズトレーニング体幹を中心に筋力・柔軟性・バランスを 高め、しなやかで強い身体をつくります。 可動域負荷は、ご自身のペースで大丈夫です。初心者の方も安心してご参加下さい。</p>
<p>12 : 00~13 : 00 春の冷え撃退！身体ぽかぽかヨガ</p>	<p>★</p>	<p>体を内側から温めるポーズで筋肉を優しくほぐし、 巡りを良くしていきます。</p>
<p>13 : 30~14 : 30 やさしいパワーヨガ</p>	<p>★★</p>	<p>力強い呼吸とポーズで気持ち良く汗を流し、春のモヤモヤやストレスを発散させましょう。</p>
<p>15 : 30~16 : 30 ビギナーヨガ</p>	<p>★</p>	<p>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しながら、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。</p>
<p>17 : 00~18 : 00 疲労回復！首・肩凝り・腰痛改善ヨガ</p>	<p>★★</p>	<p>首から肩にかけての凝り固まりや腰痛改善に効果的なポーズを行います。 ストレッチも取り入れながらゆっくりほぐし、心地よい夜を迎えましょう。</p>