

GALDO ITABASHIHONCHO STUDIO TIMETABLE
 カルド板橋本町 5月1日(金)~5月15日(金) スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日・祝)	5月4日(月・祝)	5月5日(火・祝)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)		
10:00						休館日											
10:30	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 美華~はるか~ ★★	10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ Ree ★	10:30~11:30 プリネタルム ストレッチングヨガ Satoko ★	10:30~11:30 アロマ ヴィンヤサ フローヨガ 藤外美 ★★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ hito ★			10:30~11:15 やさしい フローヨガ ありさ ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 美華~はるか~ ★★	10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ Ree ★	10:30~11:30 ビューティーヨガ Satoko ★	10:30~11:30 シェイプアップヨガ 藤外美 ★★★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ hito ★	10:30~11:15 コアレヨガ MIZUKI ★★	10:30~11:15 やさしい フローヨガ ありさ ★	10:30~11:30 リフレッシュヨガ 美華~はるか~ ★★	
11:00																	
11:30	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30~11:50	11:30~11:45	11:30~11:45			11:15~11:30	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45	11:30~11:45	11:15~11:30	11:15~11:30	11:30~11:45	
12:00																	
12:30	12:15~13:15 ピギナーピラティス 美華~はるか~ ★	12:15~13:15 リフレッシュヨガ Ree ★★	12:15~13:15 体験ヨガ ★ ピラティス Satoko ★★★	12:15~13:00 心地よい チャイマ のためのヨガ 藤外美 ★	12:15~13:00 フロー ヨガ hito ★★			12:00~13:00 肩こり 腰痛改善 ヨガ ありさ ★★	12:15~13:15 ピギナーピラティス 美華~はるか~ ★	12:15~13:15 リフレッシュヨガ Ree ★★	12:15~13:15 パワー ヨガ Satoko ★★★	12:15~13:00 ストレッチ ングヨガ 藤外美 ★	12:15~13:00 フロー ヨガ hito ★★	12:00~13:00 ピギナー ヨガ MIZUKI ★	12:00~13:00 肩こり 腰痛改善 ヨガ ありさ ★★	12:15~13:15 ピギナー ピラティス 美華~はるか~ ★	
13:00	13:15~13:30	13:15~13:45	13:15~13:30	13:00~13:30	13:00~14:00			13:00~13:30	13:15~13:30	13:15~13:45	13:15~13:30	13:00~13:30	13:00~14:00	13:00~13:30	13:00~13:30	13:15~13:30	
13:30																	
14:00	14:00~15:00 デトックス ヨガ Ryoko ★★	14:15~15:15 ピギナー ヨガ 富吉 華花 ★	14:00~15:00 お願 引きし めヨガ 富吉 華花 ★★	14:00~15:00 リフレ ッシュ ヨガ 美華~ はるか~ ★★	14:30~15:15 星空 ヨガ 藤外美 ★			14:00~15:00 ビュー ティー ヨガ 榎岸 綾 ★	14:00~15:00 デトク スヨ ガ Ryoko ★★	14:15~15:15 ピギ ナー ヨ ガ 富吉 華花 ★	14:00~15:00 アロマ ベシ ック ヨ ガ 富吉 華花 ★★	14:00~15:00 ポテ イ ス ト イ ク ヨ ガ 美華~ はるか~ ★★	14:00~15:00 ベシ ック ヨ ガ Ree ★★	14:00~15:00 ベシ ック ヨ ガ Ree ★★	14:00~15:00 ビュー ティー ヨ ガ 榎岸 綾 ★	14:00~15:00 デトク スヨ ガ Ryoko ★★	
14:30																	
15:00	15:00~15:15	15:15~15:30		15:00~15:15	15:15~15:30			15:00~15:15	15:00~15:15	15:15~15:30		15:00~15:15	15:15~15:30	15:00~15:15	15:15~15:30	15:00~15:15	
15:30																	
16:00	15:45~16:30 アロマ スレ ッ チ ン グ ヨ ガ 藤外美 ★	16:00~17:00 ポテ イ ス ト イ ク ヨ ガ akari ★★	15:30~16:30 アロマ リラ ク ス ヨ ガ みち ★	15:45~16:30 やさ しい フ ロ ー ヨ ガ 美華~ はるか~ ★	16:00~17:00 やさ しい フ ロ ー ヨ ガ 藤外美 ★★			15:30~16:30 テン セ ガ リ チ ー ヨ ガ 榎岸 綾 ★★	15:45~16:30 アロマ スレ ッ チ ン グ ヨ ガ 藤外美 ★	16:00~17:00 ポテ イ ス ト イ ク ヨ ガ akari ★★	15:30~16:30 リラ ク ス ヨ ガ みち ★	15:45~16:30 ピギ ナー ヨ ガ 美華~ はるか~ ★	16:00~17:00 姿 勢 改 善 ヨ ガ ありさ ★★	15:30~16:30 テン セ ガ リ チ ー ヨ ガ 榎岸 綾 ★★	15:45~16:30 アロマ スレ ッ チ ン グ ヨ ガ 藤外美 ★	16:30~17:00	
16:30																	
17:00	16:30~17:30		17:00~18:00 デトク スヨ ガ みち ★★	17:30~18:30 カキ ラ ~ 肩 こ り ス ッ キ リ ~ シ ン ジ ョ ★★	17:30~18:30 アロマ ビ ュー テ ィ ヨ ガ 寿子 ★			16:30~17:00	16:30~17:30	16:00~17:00 ポテ イ ス ト イ ク ヨ ガ akari ★★	17:00~18:00 デトク スヨ ガ みち ★★	16:30~17:00	17:00~17:30	16:30~17:00	16:30~17:30		
17:30	45分 レ ッ ス ン																
18:00	18:30~19:15 リラ ク ス ヨ ガ 三谷 優子 ★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館			18:15~19:00 ピギ ナー ヨ ガ MIZUKI ★	18:30~19:30 ベシ ック ヨ ガ 三谷 優子 ★★	19:00 閉館	19:00 閉館	17:45~18:15	17:00~17:30	18:30~19:30 ビュー テ ィ ヨ ガ 寿子 ★	18:15~19:15 奇 難 コ ン デ シ ン グ ヨ ガ Ryoko ★★★	18:15~19:00 ピギ ナー ヨ ガ MIZUKI ★	19:15~19:30
18:30																	
19:00	19:15~19:30																
19:30																	
20:00	20:00~21:00 ベシ ック ヨ ガ 三谷 優子 ★★							19:30~20:30 ヴィ ン ヤ サ フ ロ ー ヨ ガ MIZUKI ★★★	20:00~20:45 リラ ク ス ヨ ガ 三谷 優子 ★								
20:30																	
21:00	21:00~21:30																
21:30																	
22:00	22:00 閉館																
22:30																	

特別プログラムの枠となります。
 キャンドルを使用した枠となります。
 プロジェクターを使用した枠となります。

《5月休館日のお知らせ》
 6日(水)16日(土)
 26日(火)31日(日)

※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 途中入室はお断り しております。シャワーブース場所取りの為に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。
 ※浴着タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出可能です。
 ※レッスン中・浴着タイム中は、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。

CALDO板橋本町店 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。
	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。
	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。
	シェイプアップヨガ	★★★ バランスの良いポ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。
デトックス系	やさしいデトックスヨガ	★ デコルや足の付け根、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ます。
リラクセス系	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、深いリラクセ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	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、疲れやカラダのた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。
	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。
	姿勢改善ヨガ	★★ ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、正しい姿勢へと導くプログラムです。
ウーマンライフヨガ	★★ 女性におすすめなクラス！ヨガを通して女性が自身の身体、心の理解を深め、自分自身を尊重し、人生をより輝かせたい方におすすめです。	
コンディショニング系		
クラス名	強度	クラス内容
ヨガニドラ	★	シャバァーサナと呼ばれる休息の姿勢をとりながら行うリラクゼーション練習であり、注目のストレスマネジメントの技法のひとつです。「究極のリラクゼーション法」とも呼ばれています。
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。
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。
KaQiLa～脂肪燃焼～	★★	関節(カンゼツ)機能改善(キノウカイゼン)薬になる(ラクニナル)ろっ骨を中心とした全身の関節を意図的に動かすエクササイズです。身体の歪みを改善して筋肉の配列を整えます。筋肉に刺激を与えて成長ホルモンの分泌を促し、脂肪分解、全身代謝、血流促進の動きで脂肪燃焼させます。
特別プログラム		
クラス名	強度	クラス内容
体幹ヨガ×ピラティス	★★★	夏前にピラティスのエクササイズとヨガのポーズでお腹周りをスッキリさせませんか？
お腹引きめヨガ	★★	お腹まわりを引き締めるために、体幹をやさしく鍛えるヨガです。呼吸に合わせて動くことで、無理なく代謝アップや姿勢改善にもつながります。
心地いいシャバァーサナのためのヨガ	★	寝ちゃってもOK！気持ちのいい〜シャバァーサナのためにしっかりとポーズを深めます。疲れが取れない、睡眠の質を改善したい方などにもおすすめです。
カキラ～肩こりスッキリ!!～	★★	肩こりの原因となる肩甲骨周りのこり固まりをほぐし、筋肉の疲労を取り除き血流を促進するメニュー。自宅でもできる肩こり改善体操もお伝えします！