CALDO　ITABASHIHONCHO　STUDIO　TIMETABLE
カルド板橋本町　12月17日(木)～12月31日(木)　スタジオスケジュール

9：00～19：00

12月17日（木）	12月18日（金）	12月19日（土）	12月20日（日）	12月21日（月）	12月22日（火）	12月23日（水）	12月24日（木）	12月25日（金）	12月26日（土）	12月27日（日）	12月28日（月）	12月29日（火）	12月30日（水）	12月31日（木）
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～ ★★	9：30～10：30 リフレッシュヨガ Ree ★★	週替わり 10：30～11：30 ヴィンヤサ フローヨガ ★★★	10：30～11：30 シェイプアップヨガ 瞬外美 ★★★	10：30～11：30 やさしい デトックスヨガ mimi ★	10：30～11：15 コアトレヨガ 代行：真記子 ★★	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～ ★★	休館日	週替わり 10：30～11：30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★	10：30～11：30 シェイプアップヨガ 瞬外美 ★★★	年末年始休館日 12/29(火)～1/3(日)		
11：15～11：30	11：30～11：45	11：00～12：00 やさしい デトックスヨガ Ree ★	11：30～11：45	11：30～11：45	11：30～11：45	11：15～11：30	11：15～11：30	11：30～11：45		11：30～11：45	11：30～11：45			
12：00～13：00 肩こり腰痛改善ヨガ ありさ ★★	12：15～13：15 ビギナーピラティス 美華～はるか～ ★	12：00～13：30	週替わり 12：15～13：15 ビューティーヨガ ★	12：15～13：00 ストレッチングヨガ 瞬外美 ★	12：15～13：00 フローヨガ mimi ★★	12：00～13：00 ビギナーヨガ 代行：真記子 ★	12：00～13：00 肩こり腰痛改善ヨガ ありさ ★★	12：15～13：15 ビギナーピラティス 美華～はるか～ ★		週替わり 12：15～13：15 ビューティーヨガ ★	12：15～13：00 ストレッチングヨガ 瞬外美 ★			
13：00～13：30	13：15～13：30		13：15～13：30	13：00～13：30	13：00～14：00	13：00～13：30	13：00～13：30	13：15～13：30		13：15～13：30	13：00～13：30			
14：00～15：00 ビューティーヨガ 根岸綾 ★	14：00～15：00 デトックスヨガ MAYUKA ★★	14：15～15：15 ビギナーヨガ 富吉春花 ★	14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ 富吉春花 ★★	14：00～15：00 ボディメイクヨガ 美華～はるか～ ★★	14：30～15：15 アロマリラックスヨガ ありさ ★	14：00～15：00 ベーシックヨガ Ree ★★	14：00～15：00 ビューティーヨガ 根岸綾 ★	14：00～15：00 デトックスヨガ MAYUKA ★★		14：00～15：00 アロマ ベーシックヨガ 富吉春花 ★★	14：00～15：00 ボディメイクヨガ 美華～はるか～ ★★			
15：00～15：15	15：00～15：15	15：15～15：30		15：00～15：15	15:15～15：30	15：00～16：00		15：00～15：15			15：00～15：15			
15：30～16：30 テンセグリティー ・ヨガ 根岸綾 ★★	15：45～16：30 アロマストレッチング ヨガ 瞬外美 ★	16：00～17：00 ボディメイクヨガ あすか ★★	15：30～16：30 リラックスヨガ みち ★	15：45～16：30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★	16：00～17：00 姿勢改善ヨガ ありさ ★★		15：30～16：30 テンセグリティー ・ヨガ 根岸綾 ★★	15：45～16：30 アロマストレッチング ヨガ 瞬外美 ★		15：30～16：30 リラックスヨガ みち ★	15：45～16：30 ビューティーヨガ 美華～はるか～ ★			
16：30～17：00	16：30～17：30	17：30～18：30 ストレッチングヨガ あすか ★	17：00～18：00 デトックスヨガ みち ★★	16：30～17：30	17:00～17:30	18：15～19：15 得盛 コンディショニングヨガ Ryoko ★★	16：30～17：00	16：30～17：30		17：00～18：00 デトックスヨガ みち ★★	16：30～17：30			
18：15～19：00 ビギナーヨガ MIZUKI ★	18：30～19：30 ベーシックヨガ ANDO ★★	19：00　閉館	18：00～18：30 19：00　閉館	18：15～19：15 フローヨガ AKIM ★★	18：30～19：30 ビューティーヨガ 代行 ★	19：45～20：30 ビューティヨガ あすか ★	18：15～19：00 ビギナーヨガ 代行 ★	18：30～19：30 ベーシックヨガ ANDO ★★	19：00　閉館	18：00～18：30 19：00　閉館	18：15～19：15 フローヨガ AKIM ★★			
19：30～20：30 ヴィンヤサ フローヨガ MIZUKI ★★★	20：00～20：45 リラックスヨガ ANDO ★	《12月休館日のお知らせ》 6日(日)16日(水)26日(土) 《年末年始休館日》 12/29日(火)～1/3(日)		19：45～20：30 やさしいデトックスヨガ 富吉春花 ★	20：00～21：00 ベーシックヨガ 代行 ★★	21：00～22：00 リフレッシュヨガ あすか ★★	19：30～20：30 ヴィンヤサ フローヨガ 代行 ★★★	20：00～20：45 リラックスヨガ ANDO ★	《12月休館日のお知らせ》 6日(日)16日(水)26日(土) 《年末年始休館日》 12/29日(火)～1/3(日)		19：45～20：30 やさしいデトックスヨガ 富吉春花 ★			
21：00～21：45 ヨガニドラ やまもとみつき ★	20：45～21：00 21：30　閉館			21：00～22：00 アロマベーシックヨガ 富吉春花 ★★	21：00～21：30		21：00～21：45 ヨガニドラ やまもとみつき ★	20：45～21：00 21：30　閉館			21：00～22：00 アロマベーシックヨガ 富吉春花 ★★			
21：45～22：00				22：00　閉館		21：45～22：00								
22：30　閉館				22：30　閉館		22：30　閉館	22：30　閉館				22：30　閉館			

※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。
※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。
※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。

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。
基礎系	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。
シェイプ系	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。
シェイプ系	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。
デトックス系	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。
リラックス系	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。
リラックス系	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。
フロー系	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。
フロー系	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	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。
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。
調整系	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。
調整系	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。
調整系	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。

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。