

# CALDO KIYOSE STUDIO TIMETABLE

## カルド清瀬 3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					8:30~9:30 リフレッシュヨガ amina ★★	8:30~9:30 モーニングヨガ MIO ★
10:00~11:00 やさしい デトックスヨガ きら ゆうこ ★	10:00~11:00 アロマ ストレッチングヨガ Tamaki ★	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ 内田 あつこ ★★	10:00~11:00 フローヨガ 大場 恵 ★★	10:00~11:00 ビギナーヨガ ASUKA ★	10:00~11:00 ビューティーヨガ amina ★	10:00~11:00 ヴィンヤサ フローヨガ MIO ★★★
	11:30~12:30 body ART ~ボディアート~ Tamaki ★★★		11:30~12:30 ビューティーヨガ 大場 恵 ★		11:30~12:30 パワーヨガ masayo ★★★	
12:00~13:00 骨盤コンディショニング きら ゆうこ ★★		12:00~13:00 ビギナーヨガ 内田 あつこ ★		12:00~13:00 コアトレヨガ ASUKA ★★		12:00~13:00 ビギナーピラティス 志賀 敦子 ★
					14:00~15:00 やさしいフローヨガ MARI ★	14:00~15:00 アロマ デトックスヨガ 遊部 みゆち ★★
15:00~16:00 ボディメイクヨガ Hiroko ★★	15:00~16:00 やさしいフローヨガ 久美子 ★		15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ MIHO ★	15:00~16:00 アロマ ストレッチングヨガ くるみ ★		
		16:00~17:00 ボディメイク ピラティス 久美子 ★★			15:30~16:30 骨盤コンディショニング MARI ★★	16:00~17:00 ビギナーヨガ 久美子 ★
18:00~19:00 ビギナーヨガ 週替わり ★	18:30~19:30 デトックスヨガ Megumi ★★	18:00~19:00 ビューティーヨガ Miwako ★	18:00~19:00 冷えむくみ改善ヨガ ミヤコ ★★	18:30~19:30 ビギナーピラティス 美鈴 ★	17:30~18:30 ヒーリングヨガ ミヤコ ★	17:30~18:30 ウーマンライフヨガ masayo ★★
					19:00 閉館	
19:30~20:30 ピラティス masayo ★★	20:00~21:00 ビューティーヨガ Megumi ★	19:30~20:30 ヴィンヤサ フローヨガ MIO ★★★	19:30~20:30 アロマ リラクセスヨガ ミヤコ ★	20:00~21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ 美鈴 ★★	《休館日のお知らせ》 毎月 5日/15日/25日/月末最終日	
21:00~22:00 陰ヨガ masayo ★	21:30 閉館	21:00~22:00 ストレッチングヨガ MIO ★	21:00~22:00 リフレッシュヨガ さおり ★★	21:30 閉館	カルド清瀬公式LINE ウェルチケの購入はコチラ	
						
22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館			

※全てのレッスンは定員43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。

5分前を過ぎてからの整理券のお渡しは致しかねます。お時間には余裕をもってお越しください。

※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。

## CALDO清瀬店 HOTスタジオプログラム紹介

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。
モーニングヨガ	★	1日を有意義に過ごすために、朝から体をほぐし、呼吸を整え、前向きな気持ちへ。1日のコンディショニングを左右する大切な時間となります。
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。
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ましょ。
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。
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良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。
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。
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動きを高めていきます。
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。
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。
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。
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。
パワーヨガ	★★★	運動量が多い「アシ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。
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。
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。
冷えむくみ改善ヨガ	★★	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。末端冷え性の方やむくみやす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。
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。
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、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。
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。
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ます。
bodyART	★★★	ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだ、世界20カ国で愛されているドイツ発祥のエクササイズです。身体をパーツに分けて動かすのではなく、運動性を意識しながら全身（全部＝すべて）を使い動かすことで、身体本来の機能を高めていきます。

※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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。