

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルドグラン新横浜 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30	9:30~10:15 アロマストレッチングヨガ Shige ★	9:30~10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30~10:15 ビューティーヨガ TOMOKO ★	9:30~10:30 ヴィンヤサフローヨガ Noriko ★★★	9:30~10:30 やさしいデトックスヨガ sachi ★	9:30~10:30 やさしいフローヨガ hitomi ★	9:30~10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★	9:30
10:00	10:15~10:25		10:15~10:25					10:00
10:30		10:30~10:40		10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30
11:00	10:45~11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45~11:45 月ヨガ TOMOKO ★★					11:00
11:30		11:15~12:00 リラックスヨガ Miki ★	11:45~11:55	11:15~12:00 陰ヨガ Noriko ★	11:15~12:15 ピラティス 漆原 愛 ★★	11:00~11:45 骨盤 コンディショニングヨガ hitomi ★★	11:00~11:45 ビギナーヨガ リシン ★	11:30
12:00	アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00	※担当者変更	12:00~12:15			11:45~12:10	12:00
12:30			12:30~13:30 ベーシックヨガ TAEKO ★★	※オリジナルアロマ 12:45~13:45 アロマ KaQiLa ~脂肪燃焼~ UTAKO ★★	溶岩タイム 12:15~13:00	12:15~13:00 アロマ ストレッチングヨガ 伊東 尚美 ★	12:30~13:30 フローヨガ TOMOKO ★★	12:30
13:00						アロマ溶岩タイム 13:00~13:10		13:00
13:30	13:30~14:30 ボディコンディ ショニングヨガ tomoyo ★★	13:30~14:30 ビギナーヨガ 築地 サヤカ ★	13:30~13:40		13:30~14:30 アロマリフレッシュヨガ miwa ★★	13:30~14:30 デトックスヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30~13:40	13:30
14:00			14:00~14:45 リラックスヨガ Kumi ★	アロマ溶岩タイム 13:45~15:00			14:00~15:00 シェイプアップヨガ tomoyo ★★★	14:00
14:30	14:30~14:40	14:30~14:40	14:45~14:55		14:30~14:40			14:30
15:00	15:00~15:45 やさしいデトックスヨガ tomoyo ★	15:00~16:00 コアトレヨガ 築地 サヤカ ★★	15:15~16:15 シェイプアップヨガ Kumi ★★★		15:00~15:45 ビューティーヨガ miwa ★	溶岩タイム 14:30~16:00	15:00~15:10	15:00
15:30				15:30~16:30 やさしいフローヨガ 伊東 尚美 ★			15:30~16:15 ビューティーヨガ tomoyo ★	15:30
16:00	溶岩タイム 15:45~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	アロマ溶岩タイム 16:15~17:30	溶岩タイム 16:30~17:30	アロマ溶岩タイム 15:45~17:30		16:15~16:25	16:00
16:30						16:30~17:30 ヒーリングヨガ EIKA ★	16:45~17:45 ベーシックヨガ 佐々木 茜 ★★	16:30
17:00						17:30~17:40		17:00
17:30							17:45~17:55	17:30
18:00			代行情報をご参照ください			18:00~19:00 リフレッシュヨガ EIKA ★★	18:15~19:00 アロマリラックスヨガ 佐々木 茜 ★	18:00
18:30	18:15~19:15 リラックスヨガ YO-KO ★	18:15~19:15 ヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:15~19:15 調整中 ★★	18:15~19:15 ベーシックヨガ maya ★★	18:15~19:15 ヴィンヤサフローヨガ 相田 千也子 ★★★			18:30
19:00	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	19:00~19:10	19:00~19:10	19:00
19:30				代行情報をご参照ください				19:30
20:00	19:45~20:45 パワーヨガ Kumi ★★★	19:45~20:45 ベーシックヨガ 星野 ゆり ★★	19:45~20:30 アロマリラックスヨガ mayu ★	19:45~20:30 ビギナーピラティス 調整中 ★	19:45~20:30 骨盤 コンディショニングヨガ 相田 千也子 ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30	20:45~20:55	20:45~20:55	アロマ溶岩タイム 20:30~20:40	20:30~20:40	20:30~20:40	《3月休館日のお知らせ》 6日(金) 16日(月) 26日(木) 31日(火)		20:30
21:00			21:00~22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	21:00~22:00 調整中 ★★	21:00~22:00 やさしいフローヨガ 佐々木 茜 ★			21:00
21:30	21:15~22:00 ウーマンライフヨガ Kumi ★★	21:15~22:00 ビューティーヨガ 星野 ゆり ★						21:30
22:00								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

- ※全てのレッスンは定員45名です。整理券を取らずにレッスンに参加することはできません。
- ※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。【取り忘れ】にご注意ください。
- ※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。
- ※スタジオからご退室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。

CALDOgran新横浜店 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。
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。
月ヨガ	★★	女性におすすめなクラス！月のリズムと女性のリズムは繋がっていることから、月の満ち欠け・月相・月星座のサイクルに合わせて、心身のバランスをとります。
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。
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。
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。
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働きを高めていきます。
リラクソヨガ	★	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、深いリラクソ効果を得られるプログラムです。
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、リラクソ効果が高いため、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。
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。
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たいと思います。
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。
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。
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。
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ます。
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。
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。
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いきます。
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。
骨盤調整ヨガ	★★	身体のとてである骨盤を中心に全身の調整を行うプログラム。骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとし、ヨガのアーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。
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。
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。
KaQiLa～脂肪燃焼～	★★	関節（カンゼツ）機能改善（キノウカイゼン）楽になる（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。
バレエストレッチ	★★	バレエの動きを用いて、優雅に身体を動かしていきます。楽しみながら自然と柔軟性が上がり、体幹安定にも期待できます。
中医養生ヨガ	★	ヨガと中医学、この歴史ある養生法が一つになることで素晴らしい相乗効果が期待されます。クラスでは主に季節の養生法のお話をしながら、経絡理論に基づくポーズを行っていきます。