

CALDO GRAN SHINYOKOHAMA STUDIO TIMETABLE

カルドグラン新横浜 6周年特別スタジオスケジュール

	19日 (木)	20日 (金・祝)	21日 (土)	22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	
9:00								
9:30	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 肩甲骨すっきりヨガ hitomi ★	9:30~10:30 ウーマンライフヨガ リシン ★★	9:30~10:15 アロマストレッチ ヨガ～肩甲骨～ Shige ★	9:30~10:30 パワーヨガ Miki ★★★	9:30~10:15 アロマ腸活ヨガ TOMOKO ★	
10:00					10:15~10:25		10:15~10:25	
10:30	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40	10:30~10:40		10:30~10:40		
11:00					10:45~11:45 フローヨガ Shige ★★		10:45~11:45 月ヨガ TOMOKO ★★	
11:30	11:15~12:00 アロマ陰ヨガ Noriko ★	11:15~12:15 春のアロマ ピラティス 漆原 愛 ★★	11:00~11:45 美的アンチエイジングヨガ hitomi ★★	11:00~11:45 ビギナーヨガ リシン ★		11:15~12:00 アロマリラックスヨガ Miki ★	11:45~11:55	
12:00	12:00~12:15		11:45~11:55	11:45~12:10				
12:30	溶岩タイム 12:15~13:00	溶岩タイム 12:15~13:00	12:15~13:00 呼吸を深めるアロマ リラックスフローヨガ 伊東 尚美 ★	12:30~13:30 春の デトックスフロー TOMOKO ★★	アロマ溶岩タイム 11:45~13:00	溶岩タイム 12:00~13:00	12:30~13:30 股関節調整ヨガ TAEKO ★★	
13:00	12:45~13:45 アロマ KaQiLa ～美姿勢～ UTAKO ★★		アロマ溶岩タイム 13:00~13:10					
13:30		13:30~14:30 春を迎える整え アロマヨガ miwa ★★	13:30~14:30 薄着の季節到来! ボディメイクヨガ 伊東 尚美 ★★	13:30~13:40	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	
14:00	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 ★★★			14:00~14:45 自律神経リセットヨガ Kumi ★	
14:30		14:30~14:40			14:30~14:40	14:30~14:40	14:45~14:55	
15:00		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	15:00~15:45 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 下腹・くびれ集中ヨガ Kumi ★★★	
15:30	15:30~16:30 春のやさしい デトックスヨガ 伊東 尚美 ★	アロマ溶岩タイム 15:45~16:15		15:30~16:15 ビューティーヨガ tomoyo ★				
16:00				16:15~16:25	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	
16:30	溶岩タイム 16:30~17:30	16:30~17:30 ウーマンパワーヨガ 相田 千也子 ★★★	16:30~17:30 ヒーリングヨガ Tomomi ★	16:45~17:45 やさしいパワーヨガ 佐々木 茜 ★★				
17:00		17:30~17:40	17:30~17:40	17:45~17:55				
17:30								
18:00		18:00~19:00 ボディメイクヨガ 相田 千也子 ★★	18:00~19:00 リフレッシュヨガ Tomomi ★★	18:15~19:00 アロマリラックスヨガ 佐々木 茜 ★	18:15~19:15 ボディメンテナンス YO-KO ★	18:15~19:15 アロマヒーリングヨガ TSUBAKI ★	18:15~19:15 デトックスヨガ YUCA ★★	
18:30	18:15~19:15 ベーシックヨガ hiro ★★			19:00~19:10				
19:00	19:15~19:25	19:00~19:10	19:00~19:10	19:00~19:10	19:15~19:25	19:15~19:25	19:15~19:25	
19:30								
20:00	19:45~20:30 ヒーリングヨガ hiro ★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	19:45~20:45 肩甲骨×体幹強化 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 プラネタリウム アロマリラックスヨガ mayu ★	
20:30	20:30~20:40	●特別レッスンWEEK 19日 (木) ~25日 (水) まで、 特別レッスンを開催しております。 普段受けられないクラスをお楽しみ ください。20日 (金) は祝日プログ ラムとなっております。				20:45~20:55	20:45~20:55	アロマ溶岩タイム 20:30~20:40
21:00	21:00~22:00 デトックスヨガ YUCA ★★						21:00~22:00 ベーシックヨガ mayu ★★	
21:30					21:15~22:00 巡りを整えるナイトヨガ Kumi ★★	21:15~22:00 ビューティーヨガ 星野 ゆり ★		
22:00								
22:30	22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

- 19日 (木) アロマKaQiLa 美姿勢★★/ヒノキ・アスナロ・ハッカの香り
- 19日 (木) 春のやさしいデトックスヨガ★/春の日を翌日に控えてデトックスに最適な時期を迎えます。骨盤ターゲットに動かしましょう。
- 20日 (金) 春を迎える整えアロマヨガ★★/季節の変わりめ、寒暖差が激しく自立神経が乱れやすくなります。呼吸で陰陽のバランスを整えていきましょう。
- 20日 (金) ウーマンパワーヨガ★★★/強くなやかな身体をつくり自分に自信を持ちたいあなたにピッタリのヨガです。
- 21日 (土) 肩甲骨すっきりヨガ★/重たい肩&首がラクになる!その動き方、実はなんと6方向(挙上/下制/内転/外転/上方回旋/下方回旋)の肩甲骨。肩甲骨クッキリで首&肩スッキリ!夏目前♪肩甲骨可動域アップでコリや無駄な厚みも減らして魅せたい背中に☆
- 21日 (土) 美的アンチエイジングヨガ★★/年齢が表れやすいけど自分では気づきにくい背中やお尻をヨガポーズで引き締めケア。適度な筋肉と柔軟性を取り戻し、マイナス5歳のしなやかボディをゲット。
- 21日 (土) 呼吸を深めるアロマリラックスフローヨガ★/ポーズと呼吸との一体感を感じ埋没する時間を味わいましょう。
- 21日 (土) 薄着の季節到来!ボディメイクヨガ★★/気になる箇所を満遍なく!トレーニング要素も入れながら楽しくレッスンしましょう!
- 23日 (月) アロマストレッチヨガ ~肩甲骨~★/いつものレッスン内容にプラスα!として肩甲骨のセルフマッサージをしてみましょう。新生活や春を迎える準備として肩凝り解消、姿勢改善にも繋がっていきます。
- 23日 (月) ボディメンテナンス★/姿勢改善に向け各部をほぐします。
- 23日 (月) 肩甲骨×体幹強化パワーヨガ★★★/肩甲骨の可動域を広げながら体幹を強化するヴィンヤサ中心のクラス。安定したチャートランガと引き締めを目指します。
- 23日 (月) 巡りを整えるナイトヨガ★★/骨盤まわりをやさしく整え、呼吸を深めながら一日の疲れをリセットするクラスです。
- 25日 (水) 股関節調整ヨガ★★/股関節周りをほぐして、整えて代謝アップして動ける身体に!
- 25日 (水) 自律神経リセットヨガ★/ゆったりとしたストレッチと呼吸誘導で心身の緊張を解き、深いリラクゼーションへ導きます。
- 25日 (水) 下腹・くびれ集中ヨガ★★★/立位ツイストと体幹ワークを中心に、下腹部と腹斜筋へしっかりアプローチします。