

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE

カルド志木 12月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
10:30	10:30~11:30 パワーヨガ masayo ★★★	10:30~11:30 やさしいアロマ デトックスヨガ 辻 陽子 ★	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★	10:30~11:30 リラックスヨガ ACO ★		10:30~11:30 ボディメイクヨガ MIYUKI ★★	10:30~11:30 ビギナーヨガ kotoho ★	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	12:00~13:00 ビギナーヨガ masayo ★	12:00~13:00 ピラティス 辻 陽子 ★★	12:00~13:00 アロマヒーリングヨガ MANA ★	12:00~13:00 肩こり・腰痛改善ヨガ yasuko ★★		12:15~13:15 陰ヨガ MIYUKI ★	12:15~13:15 リフレッシュヨガ kotoho ★★	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	13:30~14:30 ベーシックヨガ ANNA ★★	13:30~14:30 ビギナーヨガ MIKI ★	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ACO ★★	13:30~14:30 やさしいデトックスヨガ yasuko ★				13:30
14:00						14:00~15:00 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★★	14:00~15:00 ストレッチングヨガ 住吉 千恵美 ★	14:00
14:30								14:30
15:00	15:00~16:00 リラックスヨガ ANNA ★	15:15~16:15 パワーヨガ MIKI ★★★	15:00~16:00 ストレッチングヨガ ACO ★	15:15~16:15 ピラティス みっこ ★★				15:00
15:30								15:30
16:00						15:45~16:45 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★	15:45~16:45 コアトレヨガ 小林 亜希 ★★	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30						17:30~18:30 過替わり ★★	17:30~18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	17:30
18:00	18:00~19:00 やさしいデトックスヨガ MIKI ★	18:00~19:00 肩こり・腰痛改善ヨガ 小林 亜希 ★★	18:00~19:00 パワーヨガ MASAKI ★★★	18:00~19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★				18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:30~20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ Ree ★	19:30~20:30 ビギナーヨガ MASAKI ★	19:30~20:30 シェイプアップヨガ 辻 陽子 ★★★				19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	21:00~22:00 ストレッチングヨガ yasuko ★	21:00~22:00 過替わり ★★	21:00~22:00 フローヨガ norico ★★	21:00~22:00 ビギナーヨガ 辻 陽子 ★				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		19:30 閉館	19:30 閉館	22:30

休館日

各プログラム下の★は
レッスンの強度・難度を示しています
★…初級
★★…中級
★★★…上級



LINE自動応答活用方法



スケジュール
祝日
代行・過替わり
お知らせ
イベント
物販
…とメッセージを送信♪

- 各レッスンの定員48名です。
- スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- 整理券の配布はレッスン開始30分前～5分前まで となります。遅れた場合は次のレッスンまでお待ち下さい。
※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。
- レッスン参加には必ず整理券、バスタオル、フェイスタオル、1リットル程度の水分をご持参ください。※別途販売有り
※上記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。
- スタジオ入室は 清掃の関係でレッスン開始の10分～15分前 となっております。
- 途中退室は体調不良の場合を除きお断りしております。また、途中退室した場合再入室はできません。
- 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。

CALDO志木店 HOTスタジオプログラム紹介

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ます。ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
陰ヨガ	★	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを整え、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。
ヒーリングヨガ	★	ヨガのポーズ、呼吸とアロマ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。
やさしいデトックスヨガ	★	デコルテや脚の付け根、む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。
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。 ★アロマ・体と心に働きかけるアロマブレンドの香りでゆったりと深呼吸・ポーズを行います。アロマの香りを楽しみながら日々の疲れをリセットしていきましょう。
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。
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。

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。動き方、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。
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。
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。
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。
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。

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。
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。

調整系クラス名	強度	クラス内容
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。
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。
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。

◆ SNS情報 ◆



Follow Me



スケジュールなど
最新の店舗情報を発信いたします！
★自動応答を活用するとさらに便利★
下記ワードをメッセージ送信してみてください！
スケジュール / 祝日 / 代行・週替わり
お知らせ / イベント / 物販



Follow Me

