

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE
カルド志木 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00					休館日		9:00～10:00 モーニングヨガ kotoho ★	9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	10:30～11:30 パワーヨガ masayo ★★★	10:30～11:30 ビューティーヨガ 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 週替わり ★★	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 ★			※アロマ追加	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 アロマ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						15:45～16:45 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★	15:45～16:45 やさしいパワーヨガ 小林 亜希 ★★	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	※担当者・カテゴリー変更	18:00～19:00 ボディ コンディショニングヨガ MARI ★★	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 ★		17:30～18:30 週替わり	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	18:00
18:30	18:00～19:00 やさしいフローヨガ MIKI ★							18:30
19:00						19:00 閉館	19:00 閉館	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 ベーシックヨガ 新村 ともこ ★★	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				22:30

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・週替わり




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。

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言いながら、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。
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。
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ていきましょう。
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す。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、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
やさしいデトックスヨガ	★	デコルテや足の付け根、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。
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。
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。
モーニングヨガ	★	◆日曜限定◆ 眠っていた身体を優しく目覚めさせ、血流を促し自律神経を整えることで、心身ともにスッキリと一日をスタートさせる効果が期待できます。 ストレッチや呼吸法が中心で、午前中の活動に向けたエネルギーを高め、充実した休日を過ごしていきましょう。

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。
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。
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。 痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。
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に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。
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。
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





