

CALDO SHIKI STUDIO TIMETABLE カルド志木 4月1日(水)～4月15日(水) スタジオスケジュール

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
9:00			9:00～10:00 陰ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 モーニングヨガ kotoho ★					9:00～10:00 陰ヨガ MIYUKI ★	9:00～10:00 モーニングヨガ kotoho ★			
9:30													
10:00													
10:30	10:30～11:30 姿勢改善ヨガ MANA ★★	10:30～11:30 ビギナーヨガ 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 ★	10:30～11:30 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 ビギナーヨガ 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 ★	10:30～11:30 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 ★★
11:00													
11:30			※時間変更	※担当者変更									
12:00	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 ★★	12:00～13:00 ビギナーピラティス saki ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 香雪 ★★	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 ★★	12:00～13:00 やさしいフローヨガ key ★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ 香雪 ★★	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 ★
12:30													
13:00													
13:30	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 ★			13:30～14:30 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 ★			13:30～14:30 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 ★★
14:00			※時間変更	※時間変更									
14:30		※時間変更	14:30～15:30 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★	14:30～15:30 アロマ ストレッチングヨガ 住吉 千恵美 ★		※時間変更			14:30～15:30 シェイプアップヨガ 住吉 千恵美 ★★	14:30～15:30 アロマ ストレッチングヨガ 住吉 千恵美 ★			
15:00	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★	15:00～16:00 ピラティス みっこ ★★			15:00～16:00 リラククスヨガ ANNA ★	15:00～16:00 パワーヨガ MIKI ★★★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★	15:00～16:00 ピラティス みっこ ★★			15:00～16:00 リラククスヨガ ANNA ★	15:00～16:00 パワーヨガ MIKI ★★★	15:00～16:00 ストレッチングヨガ ACO ★
15:30			※時間変更	※時間変更									
16:00			16:00～17:00 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★	16:00～17:00 やさしいパワーヨガ 小林 亜希 ★★					16:00～17:00 ビューティーヨガ 住吉 千恵美 ★	16:00～17:00 やさしいパワーヨガ yoshie ★★			
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	18:00～19:00 リフレッシュエクササイズ KAZE prep めめ ★★	18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★	18:00 閉館	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	18:00～19:00 やさしいフローヨガ MIKI ★	18:00～19:00 リフレッシュヨガ 香雪 ★★	18:00～19:00 リフレッシュエクササイズ KAZE prep めめ ★★	18:00～19:00 アロマ ストレッチングヨガ ORINA ★	18:00 閉館	17:30～18:30 ビューティーヨガ IKUKO ★	18:00～19:00 やさしいフローヨガ MIKI ★	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 tetsuo ★★★
18:30													
19:00	※45分レッスン			19:00 閉館			※45分レッスン			19:00 閉館			
19:30	19:30～20:15 ストレッチ めめ ★	19:30～20:30 シェイプアップヨガ saki ★★			19:30～20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30～20:30 アロマリラククスヨガ Ree ★	19:30～20:15 ストレッチ めめ ★	19:30～20:30 ヴィンヤサフローヨガ tetsuo ★★			19:30～20:30 ボディメイクヨガ yasuko ★★	19:30～20:30 アロマリラククスヨガ Ree ★	19:30～20:30 やさしいデトックスヨガ tetsuo ★
20:00													
20:30		※45分レッスン											
21:00	21:00～22:00 フローヨガ norico ★★	21:00～21:45 リラククスヨガ saki ★			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 リラククスヨガ tetsuo ★			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 ★★
21:30													
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 閉館			22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館

- 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。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。

《休館日》
毎週金曜日

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♪

CALDO志木店 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、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。

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「アシュタンガヴァンヤサヨガ」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。

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。
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。

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。
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。

クラス名	強度	クラス内容-ピラティス～
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。

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。
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。
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。

クラス名	強度	クラス内容 ※ヨガではありません
ストレッチ	★	同じ姿勢をキープし、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。
リフレッシュエクササイズ KAZE prep	★★	きれいな筋膜、しなやかな抗重力筋を作る事により、カラダの歪みや姿勢を改善するリフレッシュエクササイズです。

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。
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。
ヴァンヤサフローヨガ	★★★	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。