

# CALDO NARITA STUDIO TIMETABLE

## カルド成田 2月スタジオスケジュール

|                                                        |                                            |                                                | 溶岩タイム                                           | ★ 初級クラス                                | ★★ 中級クラス                                 | ★★★上級クラス                                      |       |       |       |  |  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|--|--|
| 月                                                      | 火                                          | 水                                              | 木                                               | 金                                      | 土                                        | 日                                             |       |       |       |  |  |
| 10:00<br>10:00～10:30<br>溶岩タイム                          | 10:00～10:30<br>溶岩タイム                       | 10:00～10:30<br>溶岩タイム                           | 10:00～10:30<br>溶岩タイム                            | 10:00～10:30<br>溶岩タイム                   | 10:00～10:30<br>溶岩タイム                     | 10:00～10:30<br>溶岩タイム                          | 10:00 |       |       |  |  |
| 10:30<br>10:30～11:30<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>nao<br>★★    | 10:30～11:30<br>リフレッシュヨガ<br>SATOMI<br>★★    | 10:30～11:30<br>ビギナーヨガ<br>Megumi<br>★           | 10:30～11:30<br>冷え・むくみ改善<br>ヨガ<br>MASAKI<br>★★   | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>Mii<br>★    | 10:30～11:30<br>シェイプアップヨガ<br>Reina<br>★★★ | 10:30～11:30<br>ビューティーヨガ<br>ゆーか<br>★           | 10:30 |       |       |  |  |
| 11:00                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               | 11:00 |       |       |  |  |
| 11:30                                                  |                                            | ◦内容変更◦                                         |                                                 |                                        |                                          |                                               | 11:30 |       |       |  |  |
| 12:00<br>12:00～13:00<br>アロマ<br>ビューティーヨガ<br>nao<br>★    | 12:00～13:00<br>陰ヨガ<br>SATOMI<br>★          | 12:00～13:00<br>デトックスヨガ<br>Megumi<br>★★         | 12:00～13:00<br>パワーヨガ<br>MASAKI<br>★★★           | 12:00～13:00<br>姿勢改善ヨガ<br>Mii<br>★★     | 12:00～12:45<br>ベーシックヨガ<br>Reina<br>★★    | 12:00～12:45<br>コアトレヨガ<br>ゆーか<br>★★            | 12:00 |       |       |  |  |
| 12:30                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               | 12:30 |       |       |  |  |
| 13:00                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        | 12:45～13:30<br>溶岩タイム                     | 12:45～13:30<br>溶岩タイム                          | 13:00 |       |       |  |  |
| 13:30<br>13:00～14:30<br>溶岩タイム                          | 13:30～14:30<br>肩こり・腰痛<br>改善ヨガ<br>NON<br>★★ | 13:30～14:30<br>リラックスヨガ<br>YOUICHI<br>★         | 13:30～14:30<br>ストレッチング<br>ヨガ<br>YOUICHI<br>★    | 13:30～14:30<br>デトックスヨガ<br>Megumi<br>★★ |                                          | ◦担当者・内容変更◦                                    | 13:30 |       |       |  |  |
| 14:00                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        | 14:00～15:00<br>フローヨガ<br>井上静香<br>★★       | 14:00～15:00<br>ベーシックヨガ<br>★★<br>NANAKO        | 14:00 |       |       |  |  |
| 14:30                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               | 14:30 |       |       |  |  |
| 15:00<br>15:00～16:00<br>ベーシックヨガ<br>SATOMI<br>★★        | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>NON<br>★          | 15:00～16:00<br>シェイプアップ<br>ヨガ<br>YOUICHI<br>★★★ | 15:00～16:00<br>コアトレヨガ<br>YOUICHI<br>★★          | 15:00～16:00<br>ビギナーヨガ<br>Megumi<br>★   |                                          |                                               | 15:00 |       |       |  |  |
| 15:30                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        | 15:30～16:15<br>ビギナーピラティス<br>井上静香 ★       | 15:30～16:15<br>ストレッチングヨガ<br>CHIZU ★           | 15:30 |       |       |  |  |
| 16:00                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               | 16:00 |       |       |  |  |
| 16:30<br>16:30～17:30<br>やさしい<br>デトックスヨガ<br>tetsuo<br>★ | 16:00～17:30<br>溶岩タイム                       | 16:00～17:30<br>溶岩タイム                           | 16:00～17:30<br>溶岩タイム                            | 16:00～17:30<br>溶岩タイム                   |                                          |                                               | 16:30 |       |       |  |  |
| 17:00                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        | 16:45～17:30<br>ストレッチ<br>DECO ★           | 16:45～17:30<br>ボディ<br>コンディショニングヨガ<br>CHIZU ★★ | 17:00 |       |       |  |  |
| 17:30                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               | 17:30 |       |       |  |  |
| 18:00<br>18:00～19:00<br>やさしい<br>パワーヨガ<br>tetsuo<br>★★  | 18:00～18:30<br>溶岩タイム                       | 18:00～19:00<br>ボディメイク<br>ピラティス<br>井上静香<br>★★   | 18:00～18:30<br>溶岩タイム                            | 18:00～19:00<br>ベーシックヨガ<br>MASAKI<br>★★ | 18:00～19:00<br>ルーシーダットン<br>DECO<br>★★    | 18:00～19:00<br>ボディメイクヨガ<br>YOUICHI<br>★★      | 18:00 |       |       |  |  |
| 18:30                                                  | 18:30～19:30<br>ヒーリングヨガ<br>Mii<br>★         |                                                | 18:30～19:30<br>リラックスヨガ<br>井上静香<br>★             |                                        |                                          |                                               | 18:30 |       |       |  |  |
| 19:00                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               | 19:00 |       |       |  |  |
| 19:30<br>19:30～20:15<br>週替わりレッスン<br>★                  |                                            | 19:30～20:15<br>アナトミック骨盤ヨガ<br>井上静香<br>★★        |                                                 | 19:30～20:15<br>ヒーリングヨガ<br>レイ ★         |                                          |                                               | 19:30 |       |       |  |  |
| 20:00                                                  | 20:00～21:00<br>パワーヨガ<br>Mii<br>★★★         |                                                | 20:00～21:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>井上静香<br>★★ |                                        | 《2月休館日のお知らせ》<br>6日(金)16日(月)<br>28日(土)    |                                               |       | 20:00 |       |  |  |
| 20:30<br>◦担当者・内容変更◦                                    |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               |       | 20:30 |       |  |  |
| 21:00<br>20:45～21:30<br>ベーシックヨガ<br>Rin ★★              | 21:00～21:30<br>溶岩タイム                       | 20:45～21:30<br>やさしいデトックスヨガ<br>レイ ★             | 21:00～21:30<br>溶岩タイム                            | 20:45～21:30<br>デトックスヨガ<br>レイ ★★        |                                          |                                               |       | 21:00 |       |  |  |
| 21:30                                                  |                                            |                                                |                                                 |                                        |                                          |                                               |       | 21:30 |       |  |  |
| 22:00<br>22:00 閉館                                      | 22:00 閉館                                   | 22:00 閉館                                       | 22:00 閉館                                        | 22:00 閉館                               | 22:00 閉館                                 |                                               |       |       | 22:00 |  |  |

※全てのレッスンは定員70名です。

※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。レッスンの参加には必ず整理券が必要です。

※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。

※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に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、スタジオを自由に出入りできます。

※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。

※スタジオからご退出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。

※週替わりレッスンは別途ご案内いたします。

## CALDO成田店 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に行いながら、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。                              |
| 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。                                                       |
| 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。                                                            |
| 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。                                                          |
| 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。                                                    |
| 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。                                                           |
| 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、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。                                                                  |
| 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。    |
| 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。痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。                                                                  |
| 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。                                              |
| 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きレッスンです。      |
| 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。                                                                         |
| 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。                                                                                |
| 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。                                                                              |
| アナトミック骨盤ヨガ     | ★★  | 解剖学をベースに、骨盤に特化した注目のメソッド 身体と心の不調改善を目指した、自力整体ヨガ調整法。                                                                                         |
| 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。                                                    |
| 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。                                                                   |
| ボディメイクピラティス    | ★★  | 理想のボディラインを作っていくクラスです。正しい姿勢で体幹を鍛えることで、美脚やヒップアップ効果が期待できます。                                                                                  |
| コンディショニングピラティス | ★★  | 全身のコンディショニングを整えていくクラスです。ストレッチを多く取り入れますので肩こりや腰痛改善に期待できます。                                                                                  |
| ルーシーダットン       | ★★  | タイ式ヨガとも言われる、2,500年ほど前から伝承されてきた健康法で、みずからの体の歪みにアプローチして、セルフケアをするために生まれたプログラムです。山奥で修行をする仙人たちが、凝り固まった体をほぐし、痛めた体を癒やすために誕生したことから「仙人体操」とも呼ばれています。 |
| 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。                          |