

2026

祝日プログラム

1月12日 (月)



7:30	ホット	常温アクティブ
8:00	8:00~9:00 朝ヨガ部 (有料レッスン) haru	7:30~9:30の間は 早朝プログラムに ご参加の方のみ ご利用いただけます。
8:30		
9:00	9:00~9:30	
9:30	~~~~~	
10:00	10:00~11:00 むくみ解消ヨガ 友奈 ★	10:15~11:15 ZUMBA EIJIRO
10:30		
11:00		
11:30	11:30~12:15 体幹調整ヨガ 友奈 ★	11:30~12:30 オリジナルエアロ 工藤 純子
12:00		
12:30	12:15~12:30	
13:00	13:00~14:00 ベーシックヨガ Chiyo ★★	12:45~13:30 ピラティス 早坂 由美子
13:30		
14:00	14:00~14:15	13:45~14:30 クビアネエクササイズ 牛山のふ
14:30	14:45~15:45 シェイプアップ フローヨガ 斉田 舞 ★★★	14:45~15:45 ヨガ棒 斎藤 紀子
15:00		
16:00	16:15~17:00 ビギナーヨガ miya ★	16:00~17:00 SALSATION® Maki
16:30		
17:00		
17:30	17:30~18:00 エアロ・バーン 佐々木由香里	
18:00	17:30~18:00 バックフローヨガ -Self Love- 自分の可能性を見つめる時間 Reiko ★★	
18:30		
19:00	19:00 閉館	

【有料レッスンについて】

- ★有料レッスンは予約制となります。
- 【マイページ→予約→【予約制】早朝プログラム】よりご予約可能です。
- ★キャンセル希望の場合はマイページよりキャンセルいただけます。
- ★インストラクターの都合により、急遽イベントを中止する場合がございます。
- ★休会中の方は、ウェルチケでご利用いただけます。
- ★デイトタイム会員様、マンズリー4会員様は参加料のみ頂戴いたします。
- ★オープンはレッスンは開始30分前の7:30です。(※有料レッスンに参加されない方は9:30から入館可。)
- ★お支払い後に整理券をお渡しいたします。お時間之余裕をもってお越しください。
- ★有料レッスンは1本にカウントいたしません。
- ★有料レッスンのレンタル品は、会員種別やオプションに含まれません。(有料レッスンご参加の方は、2回レンタル可能)
- ★HOTスタジオ・ロッカールーム(シャワー含む)の利用のみ可能です。
- 廊下側からジムへ出入り出来かねます。
- ★9:00~9:30の溶岩タイムは、有料レッスン参加者のみご利用いただけます。

【ご利用にあたって】

- ★スタジオ内での私語はご遠慮ください。
- ★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。
- ★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。
- ★2本目のホットスタジオのレッスンは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10分~15分前となっております。
- ★レッスン開始後の途中入室はお断りしております。シャワーブース場所取りの為の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。
- ★ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。

カルド仙台一番町店

2026

祝日プログラム説明

1月12日（月）

クラス名	強度	クラス内容
朝ヨガ部 (有料レッスン)	★★	冬の朝はつい布団から出たくなくなりますが、 思い切って“朝活”を初めてみませんか。 1日のスタートにヨガで身体をゆったり 目覚めさせ、汗を流すことで、 身体に心地よいスペースが生まれます。 シンプルな動きだからこそ、心にもゆとりが広がっていきます。 このクラスでは、寝ている間に固まった身体の緊張を 丁寧にほぐし、動かすことで心にもゆとりが生まれ、 気持ちのいい一日のスタートをさけるでしょう。
むくみ解消ヨガ	★	リンパマッサージや関節を動かすことで リンパの流れを良くしましょう。 温かい環境でお水を取りながらデトックスしましょう！
体幹調整ヨガ	★	骨盤や背骨のラインの筋肉を使い 体幹のバランスを調整するクラス。 体幹部の筋肉不足からの腰痛、肩こり解消にも効果的です。
シェイプアップフローヨガ	★★★	強く、しなやかに。動く瞑想で心と体を整える。 脚・お腹・お尻など、大きな筋肉を意識して動かすフローヨガ。 太陽礼拝を軸にテンポよくポーズを繋ぎ、 美姿勢も目指せるレッスンです。
バクティフローヨガ ～Self Love～ 自分の可能性を見つめる時間	★★	バクティとは愛と献身という意味。 普段頑張っているご自身を大切にするというヨガです。 このレッスンでは、 自分の内側に意識を向け、 胸を開くポーズを多く取り入れています。 フローヨガで呼吸と共に全身を使って動きます。



カルド仙台一番町店