

2026



祝日プログラム

1月12日 (月)

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
9:00	9:00~9:30
10:00	10:00~11:00 むくみ解消ヨガ 友奈 ★
10:30	10:15~11:15 ZUMBA EIJIRO
11:00	
11:30	11:30~12:15 体幹調整ヨガ 友奈 ★
12:00	11:30~12:30 オリジナルエアロ 工藤 純子
12:30	12:15~12:30
13:00	13:00~14:00 ベーシックヨガ Chiyko ★★
13:30	12:45~13:30 ピラティス 半坂 由美子
14:00	14:00~14:15 タヒアテンエクササイズ 幸山しほ
14:30	
15:00	14:45~15:45 シュイプアップ フローヨガ 斎田 舞 ★★★
15:30	14:45~15:45 ヨガ棒 斎藤 紀子
16:00	16:15~17:00 ビギナーヨガ miya ★
16:30	16:00~17:00 SALSTATION® Maki
17:00	
17:30	17:15~18:00 エアロ・バーン 佐々木由香里
18:00	17:15~18:00 バレエ・ヨガ & Love 佐々木由香里 ★★
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。

★会員中の方は、ウェルチケでご利用いただけます。
★デイタイム会員様、マンスリー会員様は
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。
お時間に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くり 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きれるでしょう。
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

