

CALDO KUSATSUSHIGA STUDIO TIMETABLE
カルド草津滋賀 1-3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:30 10:30~11:30 ピューティーヨガ Sai ★	10:30~11:30 ビギナーピラティス Aoi ★	10:30~11:30 やさしい デトックスヨガ haruka ★		10:30~11:30 アロマリフレッシュヨガ NAO ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ Lina ★	10:30~11:30 冷え・むくみ改善ヨガ Sai ★★
11:00						11:00
11:30						11:30
12:00 12:00~13:00 ワインヤサフローヨガ YUMI ★★★	12:00~13:00 アロマ 冷え・むくみ改善ヨガ NAO ★★	12:00~13:00 ストレッチングヨガ Aki ★		12:00~13:00 リラックスヨガ seri ★	12:00~13:00 骨盤コンディショニングヨガ Lina ★★	12:00~13:00 シェイプアップヨガ Sai ★★★
12:30						12:30
13:00						13:00
13:30 13:30~14:30 アロマデトックスヨガ つくし ★★	13:30~14:30 やさしいフローヨガ NAO ★	13:30~14:30 姿勢改善ヨガ Yu ★★		13:30~14:30 コアトレヨガ seri ★★	13:30~14:30 ビギナーヨガ あやの ★	13:30~14:30 アロマリラックスヨガ AYA ★
14:00						14:00
14:30 ※定員30名※						14:30
15:00 15:00~15:45 筋膜ローラーほぐし &リラックス45 つくし ★	15:00~16:00 パワーヨガ Sai ★★★	15:00~16:00 デトックスヨガ Lina ★★		15:00~16:00 アロマ ピューティーヨガ Ayano ★	15:00~16:00 アロマパワーヨガ MAIKA ★★★	15:00~16:00 ピラティス MaMi ★★
15:30						15:30
16:00 温活タイム 15:45~16:30	温活タイム 16:00~16:30	温活タイム 16:00~16:30		温活タイム 16:00~16:30		16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00 18:00~19:00 姿勢改善ヨガ みーこ ★★	18:30~19:30 やさしいアロマ デトックスヨガ AYA ★	18:00~19:00 ビギナーヨガ ai ★		18:30~19:30 シェイプアップヨガ 香里 ★★★	16:30~17:30 やさしい デトックスヨガ MAIKA ★	16:30~17:30 ビギナーヨガ MaMi ★
18:30						18:30
19:00 ※内容変更						19:00
19:30 19:30~20:30 アロマビギナーヨガ ゆうは ★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ AYA ★★	19:30~20:30 ボディメイクヨガ ai ★★		20:00~21:00 ストレッチングヨガ 香里 ★		19:30
20:00						20:00
20:30 ※内容変更						20:30
21:00 21:00~21:45 Beat shape ゆうは ★★	21:30 閉館	21:00~22:00 ベースヨガ AKANE ★★		21:30 閉館		21:00
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30 22:30 閉館		22:30 閉館				22:30

休館日

※全てのレッスンは定員50名です。

※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。

※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。

※スタジオ消毒・清掃の関係で10分~15分前となっております。

※スタジオ入室時間は途中入退室は体調不良を除き、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。

※レッスンを途中退室された場合、スタジオへの再入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。

※スタジオ内はバスタオルやヨガマットを敷いてご利用ください。

※プログラムは変更となる場合もございますので予めご了承ください。

★は強度を示します。
★初級/★★初級~中級/★★★中級~上級

CALDO草津滋賀店 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。
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、しっかりと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。

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
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バーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、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

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。
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と、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。
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。

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。
ヴィンヤサフローヨガ	★★★	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」よりも展開が早く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

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。
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。

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。
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
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。
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

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。
筋膜ローラーほぐし & リラックス45	★	フォームローラーを使用し筋肉・筋膜をほぐし、疲れ解消・柔軟性の向上を目的として行っていくクラスです。肩こりや、腰痛改善。全身の疲労回復も効果が期待できます。
筋膜ローラーほぐし & コンディショニング60	★	筋肉、筋膜をほぐしてから骨格を正しい位置に戻した状態でエクササイズを行うことで、姿勢改善の効果が期待できます。更に、簡単な筋力トレーニングも行っていきますのでシェイプアップ効果も期待できます。
Beat Shape	★★	暖かいHOT環境で、音楽に合わせながら全身の引き締め、筋力アップを目的としたトレーニングワークアウトのクラスです。ヨガとは全く異なる運動、世界観で新しいクラスを提供いたします。