

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火・祝)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)		
8:30		8：30～9：30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★				休 館 日			8：30～9：30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★		祝日営業		短縮営業	短縮営業		8:30	
9:00																	9:00
9:30		HOT ※フェイスタオル必須															9:30
10:00	10：00～11：00 パワーヨガ TOMOKO ★★★	10：00～11：00 ストレッチング ヨガ 坂口 美奈 ★	10：00～11：00 アロマ ストレッチングヨガ SAYUKI ★	10：00～11：00 ボディ コンディショニングヨガ SAYUKI ★★	10：00～11：00 ヴィンヤサヨガ MIKA ★★★			10：00～11：00 やさしい デトックスヨガ NONO ★	10：00～11：00 パワーヨガ TOMOKO ★★★	10：00～11：00 ストレッチング ヨガ 坂口 美奈 ★	10：00～11：00 アロマ ストレッチングヨガ SAYUKI ★	10：00～11：00 ボディ コンディショニングヨガ SAYUKI ★★	10：00～11：00 ヴィンヤサヨガ MIKA ★★★	10：00～11：00 気分爽快！ リフレッシュヨガ Tae ★★ 	10：00～11：00 やさしい デトックスヨガ YASUKA ★	10：00～11：00 パワーヨガ TOMOKO ★★★	10:00
10:30																	10:30
11:00	ゆるHOT	HOT	HOT	HOT	ゆるHOT			HOT	ゆるHOT	HOT	HOT	HOT	ゆるHOT	HOT 	HOT	ゆるHOT	11:00
11:30	11：30～12：30 ヒーリングヨガ HIROKO ★	11：30～12：30 シェイプアップ ヨガ 坂口 美奈 ★★★	11：30～12：30 パワーヨガ Tae ★★★	11：30～12：30 ヒーリングヨガ MIHO ★	11：30～12：30 アロマ リラックスヨガ AKINO ★			11：30～12：30 ボディメイクヨガ MIKI ★★	11：30～12：30 ヒーリングヨガ HIROKO ★	11：30～12：30 シェイプアップ ヨガ 坂口 美奈 ★★★	11：30～12：30 パワーヨガ Tae ★★★	11：30～12：30 ボディ コンディショニングヨガ MIHO ★ 	11：30～12：30 アロマ リラックスヨガ MIKA ★ 	11：30～12：30 リラックスヨガ TOMOKO ★	11：30～12：30 ボディメイクヨガ MIKI ★★	11：30～12：30 ヒーリングヨガ HIROKO ★	11:30
12:00																	12:00
12:30	HOT	ゆるHOT	ゆるHOT	HOT ※リリースボール必須	HOT			HOT	HOT	ゆるHOT	ゆるHOT	HOT 	HOT	HOT	HOT	HOT	12:30
13:00	13：00～14：00 フローヨガ HIROKO ★★	13：00～14：00 骨盤 コンディショニングヨガ MIKA ★★	13：00～14：00 肩こり・腰痛 改善ヨガ HIROKO ★★	13：00～14：00 全身リリース 岩本 ★ 定員20名 	12：45～14：00 温活タイム ※途中入退室可能			13：00～14：00 アロマ ビューティーヨガ KAYOKO ★	13：00～14：00 フローヨガ HIROKO ★★	13：00～14：00 骨盤 コンディショニングヨガ MIKA ★★	13：00～14：00 肩こり・腰痛 改善ヨガ HIROKO ★★	スクリーン 13：00～13：30 シェイプヨガ　★★★	12：45～14：00 温活タイム ※途中入退室可能	13：00～14：30 プラネタリウム 温活タイム ※途中入退室可能  	13：00～13：30 ビギナーヨガ ★	13：00～14：00 フローヨガ HIROKO ★★	13:00
13:30																	
14:00	HOT	HOT	HOT	HOT ※ノーカウントレッスン				HOT	HOT	HOT	HOT	  ～15：30 プラネタリウム 温活タイム ※途中入退室可能			14：00～15：00 リンパ ストレッチングヨガ KAYOKO ★ 	HOT	14:00
14:30		14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★	14：30～15：30 リラックスヨガ HIROKO ★	14：30～15：00 美加庄トレーニング 岩本 ★★ ゆるHOT	14：30～15：30 ビューティーヨガ Lisa ★ 			14：30～15：30 冷え・むくみ 改善ヨガ asami ★★	15：00～16：00 ビギナーヨガ JUNKO ★	14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★	14：30～15：30 リラックスヨガ HIROKO ★			14：30～15：30 ビギナーヨガ MAI ★	15：00～16：00 チャレンジ シェイプアップヨガ FUKUSHIGE ★★★ 	スクリーン 15：30～16：00 免疫ヨガ ★★	15：00～16：00 ビギナーヨガ YASUKA ★ 
15:00	15：00～16：00 ビギナーヨガ JUNKO ★																15:30
15:30		HOT	HOT														16:00
16:00	HOT											16：00～17：00 ビューティーヨガ Lisa ★	16：00～16：30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★ ～17：00 温活タイム ※途中入退室可能 	ゆるHOT 			16:30
16:30	16：30～17：30 リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	16：30～17：30 冷え・むくみ改善ヨガ SAYUKI ★★	15：45～18：00 温活タイム ※途中入退室可能	15：15～18：00 温活タイム ※途中入退室可能	16：00～17：00 ベーシックヨガ Lisa ★★ 			15：45～17：45 温活タイム ※途中入退室可能	16：30～17：30 リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	16：30～17：30 冷え・むくみ改善ヨガ SAYUKI ★★	15：45～18：00 温活タイム ※途中入退室可能		16：00～16：30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ ★★ ～17：00 温活タイム ※途中入退室可能 	16：30～17：30 ビギナーヨガ FUKUSHIGE ★	16：30～17：30 全身スッキリ フローヨガ ASUKA ★★ 	16：30～17：30 リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	16:30
17:00																	17:00
17:30	HOT	HOT										17：30～18：30 リフレッシュ ベーシックヨガ Lisa ★★ 		HOT	HOT	HOT	17:30
18:00	18：00～19：00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★	18：00～19：00 ストレッチングヨガ SAYUKI ★						18：15～19：15 肩こり・腰痛 改善ヨガ ASUKA ★★	18：00～19：00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★	18：00～19：00 ストレッチングヨガ SAYUKI ★				18：00～19：00 姿勢リセット コンディショニングヨガ asami ★★ 	18：00～19：00 リラックスヨガ ASUKA ★	18：00～19：00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★	18:00
18:30			18：30～19：30 ヒーリングヨガ MIKI ★	18：30～19：30 シェイプアップ ヨガ Tae ★★★★	18：30～19：30 ストレッチングヨガ YUMIKO ★					18：30～19：30 ヒーリングヨガ MIKI ★		18：30～19：30 ストレッチングヨガ YUMIKO ★				18:30	
19:00	HOT	HOT														19:00	
19:30	19：30 閉館	19：30 閉館	HOT	ゆるHOT	HOT			19：30 閉館	19：30 閉館	HOT	19：30 閉館	HOT	19：30 閉館	19：30 閉館	19：30 閉館	19:30	
20:00			19：50～20：35 冷え・むくみ改善ヨガ MIKI ★★	19：50～20：35 やさしいフローヨガ Tae ★	19：50～20：35 デトックスヨガ 坂口 美奈 ★★		19：45～20：45 リラックスヨガ ASUKA ★			19：50～20：35 冷え・むくみ改善ヨガ MIKI ★★		19：50～20：35 デトックスヨガ 坂口 美奈 ★★				20:00	
20:30			HOT	HOT	ゆるHOT					HOT		ゆるHOT				20:30	
21:00																21:00	
21:30			21：00～22：00 ストレッチングヨガ 坂口 美奈 ★	21：00～22：00 アロマ リラックスヨガ YASUKA ★	21：00～22：00 陰ヨガ 坂口 美奈 ★		21：15～22：00 ベーシックヨガ Lisa ★★			スクリーン 21：00～21：30 全身ストレッチヨガ ★ ～22：00 温活タイム ※途中入退室可能 		21：00～22：00 陰ヨガ 坂口 美奈 ★				21:30	
22:00				HOT	HOT							HOT				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	

※レッスンは定員80名です。(※全身リリース★以外)

※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。

※バスタオルを敷いてご利用ください。

※デイトタイム会員様は【8/13(木)・8/14(金)の18：00迄】は通常通りご利用いただけます。18：00以降は時間外利用料1,980円頂戴いたします。

※ノーカウントレッスンは2本目を受ける際に追加料金がかかりません。マンスリー4会員様がノーカウントレッスン参加の場合は入館回数1カウントとなりますのでご注意ください。

ゆるHOT(室温36～38°)	
HOT(室温38～40°)	
《スタジオ営業時間》	
平日 9：30～22：30	
木曜のみ 8：30～22：30	
土・祝 9：30～19：30 (日曜のみ 8：00～19：30)	要チェック
《休館日》	
毎月6・16・26 月末最終日	特別レッスン
	
	プラネタリウム使用

CALDOカルド店 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言いながら、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。
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。
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。
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。
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ます。
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。
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。
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。
美加圧トレーニング	★★	加圧バンドを装着しながら、血流制限下でエクササイズを行うことにより、効果的に脂肪燃焼・基礎代謝向上・体質改善を図るプログラムです。
温活タイム		遠赤外線の床暖房を使用したホットヨガスタジオで身体を芯まで温め、リラックスする時間です。 〈ご利用方法〉 ●温活タイムでは寝転んだり、ストレッチしたり、好きな時間をお過ごしください。 ●本のみ持ち込み可能です。 ●温活タイムのみ途中入室が可能です。 ●温活タイムは追加料金は発生しません。 〈ご利用上のごお願い〉 ●電子機器の持ち込みは禁止です。 ●私語・激しい運動は控え、十分な水分補給をお願いします。 ●マンスリー4会員様で温活タイムのみご利用の場合、1回のカウントとなりますのでご注意ください。

2026 年 6 月 1 日

会員様各位

カルド大橋店

スクリーンレッスン導入・受講ルールのご案内

平素よりホットヨガスタジオカルド大橋店をご利用いただき、誠にありがとうございます。

2026 年 7 月よりスクリーンレッスンを導入いたします。

それに伴い受講ルールにつきまして、下記の通りご案内申し上げます。

誠に恐れ入りますが、ご利用にあたりましては、内容をご確認のうえ、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

対象レッスン

- スクリーンレッスン各種。

受講ルールと会員種別ごとのご案内

スクリーンレッスン中は温活タイムと同様、出入り自由なお時間です。スクリーンの誘導に合わせて動いていただいても、ゆっくりお休みいただいても問題ございません。

また、レッスンは 30 分を予定しております。残りの 30 分は通常の温活タイムとしてご利用いただけます。

会員種別	受講ルール
プラチナ会員	自由に受講可能。
プレミアム会員	自由に受講可能。
フルタイム会員	自由に受講可能。
デイトタイム会員	平日 OPEN～18:00 まで利用可能。 ※18:00 以降開始のスクリーンレッスンは、デイトタイム利用時間外のため、別途時間外利用料 1,980 円が発生いたします。
マンスリー4 会員	原則：回数カウント対象となります。 ただし、前後のレッスンを続けて受講される場合に限り、スクリーンレッスンは回数カウントなしでご参加いただけます。 ※マンスリー4 会員様は、月 4 回までのご利用となるため、上記対応とさせていただきます。

～ご利用時の注意事項～

スクリーンレッスン実施時間帯は、準備および撤去作業のため、スタッフの出入りがございます。あらかじめご了承ください。

本件につきまして、ご不明な点等がございましたら、フロントスタッフまでお申し付けください。
今後ともホットヨガスタジオカルド大橋店をご愛顧賜りますようお願い申し上げます。