CALDO OHASHI STUDIO TIMETABLE

カルド大橋　11月16日（月）～11月30日（月）　スタジオスケジュール

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月・祝) 祝日営業	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日(金)	28日(土)	29日（日）	30日（月）
8:30							8：30～9：30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★ HOT							8：30～9：30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★ HOT	
9:00				9：00～10：00 リラックスヨガ AKINO ★ HOT											
10:00		10：00～11：00 ボディ コンディショニングヨガ SAYUKI ★★ HOT	10：00～11：00 ヴィンヤサヨガ MIKA ★★★ ゆるHOT	10：30～11：30 リフレッシュヨガ TOMOKO ★★ HOT	10：00～11：00 やさしい デトックスヨガ KAYOKO ★ HOT	10：00～11：00 ヴィンヤサヨガ TOMOKO ★★★ ゆるHOT	10：00～11：00 陰ヨガ 坂口 美奈 ★ HOT	10：00～11：00 アロマ ストレッチングヨガ SAYUKI ★ HOT	10：00～11：00 ボディ コンディショニングヨガ SAYUKI ★★ HOT	10：00～11：00 ヴィンヤサヨガ MIKA ★★★ ゆるHOT		10：00～11：00 やさしい デトックスヨガ KAYOKO ★ HOT	10：00～11：00 ヴィンヤサヨガ TOMOKO ★★★ ゆるHOT	10：00～11：00 ストレッチングヨガ 坂口 美奈 ★ HOT	
11:00															
11:30		11：30～12：30 ビギナーヨガ MIHO ★ HOT	11：30～12：30 やさしい デトックスヨガ AKINO ★ HOT	スクリーン 12：00～12：30 シェイプヨガ　★★★	11：30～12：30 ボディメイクヨガ MIKI ★★ HOT	11：30～12：30 ヒーリングヨガ HIROKO ★ HOT	11：30～12：30 シェイプアップ ヨガ 坂口 美奈 ★★★ ゆるHOT	11：30～12：30 冷えに負けない！ 燃焼！パワーヨガ Tae ★★★ ゆるHOT	11：30～12：30 ビギナーヨガ MIHO ★ HOT	11：30～12：30 やさしい デトックスヨガ AKINO ★ HOT		11：30～12：30 ボディメイクヨガ MIKI ★★ HOT	11：30～12：30 ヒーリングヨガ HIROKO ★ HOT	11：30～12：30 シェイプアップ ヨガ 坂口 美奈 ★★★ ゆるHOT	
12:00															
12:30		スクリーン 13：00～13：30 姿勢を整え 呼吸を深めるヨガ　★★	スクリーン 13：00～13：30 筋トレエクササイズ ★★	12：30～14：30 温活タイム ※途中入退室可能	スクリーン 13：00～13：30 ビギナーヨガ ★	13：00～14：00 ボディメイクヨガ HIROKO ★★ HOT	13：00～14：00 骨盤 コンディショニングヨガ MIKA ★★ HOT	12：30～14：00 温活タイム ※途中入退室可能	スクリーン 13：00～13：30 全身ストレッチヨガ ★	スクリーン 13：00～13：30 免疫ヨガ ★★		スクリーン 13：00～13：30 ビギナーヨガ ★	13：00～14：00 ボディメイクヨガ HIROKO ★★ HOT	13：00～14：00 骨盤 コンディショニングヨガ MIKA ★★ HOT	
13:00															
13:30		13：30～14：00 温活タイム ※途中入退室可能	13：30～14：00 温活タイム ※途中入退室可能		13：30～14：00 温活タイム ※途中入退室可能				13：30～14：00 温活タイム ※途中入退室可能	13：30～14：00 温活タイム ※途中入退室可能		13：30～14：00 温活タイム ※途中入退室可能			
14:00															
14:30		14：30～15：30 ビューティーヨガ Lisa ★ HOT	14：30～15：30 ビギナーヨガ RAN ★ HOT		14：30～15：30 姿勢改善ヨガ asami ★★ HOT		14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★ HOT	14：30～15：30 リラックスヨガ HIROKO ★ HOT	14：30～15：30 ベーシックヨガ Lisa ★★ HOT	14：30～15：30 ビギナーヨガ RAN ★ HOT		14：30～15：30 姿勢改善ヨガ asami ★★ HOT		14：30～15：30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★ HOT	
15:00				15：00～16：00 やさしいフローヨガ FUKUSHIGE ★ HOT		15：00～16：00 アロマ ストレッチングヨガ MIKI ★ HOT						※リリースボール必須 16：00～17：00 全身リリース 岩本 ★ 定員20名 HOT	15：00～16：00 アロマ ストレッチングヨガ JUNKO ★ HOT		
15:30			15：30～16：30 温活タイム ※途中入退室可能		15：30～16：30 温活タイム ※途中入退室可能					15：30～16：30 温活タイム ※途中入退室可能					
16:00		15：45～18：00 温活タイム ※途中入退室可能		16：15～18：00 温活タイム ※途中入退室可能	※ノーカウントレッスン 17：15～17：45 美加圧トレーニング 岩本 ★★ ゆるHOT	16：30～17：30 リラックスヨガ FUKUSHIGE ★ HOT	16：00～17：00 ベーシックヨガ Lisa ★★ HOT	16：00～17：00 リフレッシュ！ ベーシックヨガ Lisa ★★ HOT	15：45～18：00 温活タイム ※途中入退室可能				16：30～17：30 リラックスヨガ FUKUSHIGE ★ HOT	16：00～17：00 ベーシックヨガ Lisa ★★ HOT	
16:30															
17:00															
17:30							17：30～18：30 ストレッチングヨガ SAYUKI ★ HOT	17：30～18：30 夜空に包まれる 冬支度ヨガ MIKI ★ HOT						17：30～18：30 ストレッチングヨガ SAYUKI ★ HOT	
18:00						18：00～19：00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★ HOT							18：00～19：00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★ HOT		
18:30		18：30～19：30 シェイプアップ ヨガ YASUKA ★★★ ゆるHOT	18：30～19：30 ストレッチングヨガ YUMIKO ★ HOT	18：30～19：30 ビギナーヨガ asami ★ HOT	18：15～19：15 パワーヨガ ASUKA ★★★ ゆるHOT	19：30　閉館	19：30　閉館	19：30　閉館	18：30～19：30 シェイプアップ ヨガ Tae ★★★ ゆるHOT	18：30～19：30 ストレッチングヨガ YUMIKO ★ HOT		18：15～19：15 パワーヨガ ASUKA ★★★ ゆるHOT	19：30　閉館	19：30　閉館	
19:00															
19:30															
20:00		19：50～20：35 やさしいフローヨガ YASUKA ★ HOT	19：50～20：35 デトックスヨガ 坂口 美奈 ★★ ゆるHOT	19：50～20：35 フローヨガ MIKA ★★ HOT	19：45～20：45 ビューティーヨガ ASUKA ★ HOT				19：50～20：35 やさしいフローヨガ Tae ★ HOT	19：50～20：35 デトックスヨガ 坂口 美奈 ★★ ゆるHOT		19：45～20：45 ビューティーヨガ ASUKA ★ HOT			
20:30															
21:00		21：00～22：00 リフレッシュヨガ YASUKA ★★ HOT	21：00～22：00 除ヨガ 坂口 美奈 ★ HOT	21：00～22：00 リラックスヨガ MIKA ★ HOT	21：15～22：00 ベーシックヨガ Lisa ★★ HOT				21：00～22：00 リフレッシュヨガ YASUKA ★★ HOT	21：00～22：00 除ヨガ 坂口 美奈 ★ HOT		21：15～22：00 ベーシックヨガ Lisa ★★ HOT			
21:30															
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　閉館			

※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。
※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。

《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)
《休館日》
毎月6・16・26
月末最終日

ゆるHOT(室温36～38°)
HOT(室温38～40°)
特別レッスン
プラネタリウム使用
要チェック

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。
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。
全身リカバリー	★	リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。 肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。
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、お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退室が可能です。 ●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。	