

CALDO OHASHI STUDIO TIMETABLE
カルド大橋 10月1日(木)～10月15日(木) スタジオスケジュール

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月・祝)	13日(火)	14日(水)	15日(木)			
8:30				8:30～9:30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★ HOT		休館日					8:30～9:30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★ HOT	祝日営業				8:30		
9:00	9:00～10:00 リラククスヨガ AKINO ★								9:00～10:00 リラククスヨガ AKINO ★							9:00～10:00 リラククスヨガ AKINO ★	9:00	
9:30			内容変更								内容変更							9:30
10:00	HOT 時間変更	10:00～11:00 やさしい デトックスヨガ NONO ★	10:00～11:00 ワインヤサヨガ 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 ワインヤサヨガ MIKA ★★★	HOT 時間変更	10:00～11:00 やさしい デトックスヨガ KAYOKO ★	10:00～11:00 ワインヤサヨガ TOMOKO ★★★	10:00～11:00 ストレッチングヨガ 坂口 美奈 ★	10:00～11:00 秋の不調リセットヨガ SAYUKI ★	10:00～11:00 ボディ コンディショニングヨガ SAYUKI ★★	10:00～11:00 ワインヤサヨガ MIKA ★★★	HOT 時間変更	10:00	
10:30	10:30～11:30 リフレッシュヨガ TOMOKO ★★	HOT	ゆるHOT	HOT	HOT			ゆるHOT	10:30～11:30 リフレッシュヨガ TOMOKO ★★	HOT	ゆるHOT	HOT	HOT	HOT	ゆるHOT	10:30～11:30 リフレッシュヨガ TOMOKO ★★	10:30	
11:00																		11:00
11:30	HOT スクリーン	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 ボディメイクヨガ AKINO ★	HOT スクリーン	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 ビギナーヨガ MIHO ★	11:30～12:30 やさしい デトックスヨガ AKINO ★	11:30～12:30 シェイプアップ ヨガ ★★★	11:30	
12:00	12:00～12:30 シェイプヨガ ★★	HOT	HOT	ゆるHOT	ゆるHOT			HOT	12:00～12:30 シェイプヨガ ★★	HOT	HOT	ゆるHOT	ゆるHOT	ゆるHOT	HOT	スクリーン	12:00～12:30 シェイプヨガ ★★	12:00
12:30		スクリーン			スクリーン			スクリーン		スクリーン		ゆるHOT	ゆるHOT	スクリーン	スクリーン			12:30
13:00	12:30～14:30 温活タイム ※途中入室可能	13:00～13:30 ビギナーヨガ ★	13:00～14:00 ボディメイクヨガ HIROKO ★★	13:00～14:00 骨盤 コンディショニングヨガ MIKA ★★	13:00～13:30 パーソナルフローヨガ ★★			13:00～13:30 筋トレエクササイズ ★★	12:30～14:30 温活タイム ※途中入室可能	13:00～13:30 ビギナーヨガ ★	13:00～14:00 ボディメイクヨガ HIROKO ★★	13:00～14:00 骨盤 コンディショニングヨガ MIKA ★★	14:00～15:00 月が満ちる 眠活ヨガ HIROKO ★★	13:00～13:30 金魚ストレッチヨガ ★	13:00～13:30 免疫ヨガ ★★	12:30～14:30 温活タイム ※途中入室可能	13:00	
13:30		13:30～14:00 温活タイム ※途中入室可能			13:30～14:00 温活タイム ※途中入室可能			13:30～14:00 温活タイム ※途中入室可能		13:30～14:00 温活タイム ※途中入室可能				13:30～14:00 温活タイム ※途中入室可能	13:30～14:00 温活タイム ※途中入室可能	13:30～14:00 温活タイム ※途中入室可能	13:30	
14:00			HOT	HOT							HOT	HOT						14:00
14:30		14:30～15:30 姿勢改善ヨガ asami ★★ HOT	15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ JUNKO ★	14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★ HOT	14:30～15:30 アロマ ストレッチングヨガ HIROKO ★ HOT			14:30～15:30 パーソナルヨガ Lisa ★★ HOT	15:00～16:00 やさしいフローヨガ FUKUSHIGE ★	14:30～15:30 姿勢改善ヨガ asami ★★ HOT	15:00～16:00 アロマ ストレッチングヨガ JUNKO ★	14:30～15:30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★ HOT	14:00～15:00 月が満ちる 眠活ヨガ HIROKO ★★ HOT	14:30～15:30 パーソナルヨガ Lisa ★★ HOT	※リリースボール必須 14:30～15:30 全身リリース 若木 ★ HOT 定員20名	15:00～16:00 やさしいフローヨガ FUKUSHIGE ★	14:30	
15:00	15:00～16:00 やさしいフローヨガ FUKUSHIGE ★	15:30～16:30 温活タイム ※途中入室可能			15:30～16:30 温活タイム ※途中入室可能			15:30～16:30 温活タイム ※途中入室可能	15:00～16:00 やさしいフローヨガ FUKUSHIGE ★	15:30～16:30 温活タイム ※途中入室可能								15:00
15:30			HOT	HOT							HOT	HOT						15:30
16:00	HOT			16:00～17:00 パーソナル Lisa ★★							HOT	16:00～17:00 パーソナル Lisa ★★	16:00～17:00 ビューティーヨガ Lisa ★	15:45～18:00 温活タイム ※途中入室可能		16:00～17:00 ビューティーヨガ Lisa ★		16:00
16:30	16:15～18:00 温活タイム ※途中入室可能		16:30～17:30 リラククスヨガ FUKUSHIGE ★						16:15～18:00 温活タイム ※途中入室可能		16:30～17:30 リラククスヨガ FUKUSHIGE ★	16:00～17:00 パーソナル Lisa ★★				16:15～18:00 温活タイム ※途中入室可能		16:30
17:00		内容・強度変更		時間変更						18:15～19:15 リラククスヨガ ASUKA ★★★		17:30～18:30 ストレッチングヨガ SAYUKI ★	17:30～18:30 リラククスヨガ MIKI ★					17:00
17:30			18:00～19:00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★															17:30
18:00		18:15～19:15 パワーヨガ ASUKA ★★★																18:00
18:30	18:30～19:30 ビギナーヨガ asami ★	HOT		HOT	18:30～19:30 リラククスヨガ MIKI ★		18:30～19:30 ストレッチングヨガ YUMIKO ★	18:30～19:30 ビギナーヨガ asami ★	18:30～19:30 ビギナーヨガ ASUKA ★★★		HOT	HOT	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 ビギナーヨガ asami ★	18:30		
19:00			HOT														19:00	
19:30	HOT		19:30 閉館	19:30 閉館	HOT		HOT	HOT	HOT	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30 閉館	ゆるHOT	HOT	HOT		19:30	
20:00	19:50～20:35 フローヨガ MIKA ★★ HOT	19:45～20:45 ビューティーヨガ ASUKA ★			19:50～20:35 冷え・むくみ改善ヨガ MIKI ★★ 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 ★				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	19:50～20:35 フローヨガ MIKA ★★ HOT	20:00		
20:30																	20:30	
21:00	21:00～22:00 リラククスヨガ ★	スクリーン 21:15～21:45 姿勢を伸ばし呼吸を 深めるヨガ★★			スクリーン 21:15～21:45 免疫ヨガ ★★												21:00	
21:30											21:15～22:00 パーソナル Lisa ★★		21:00～22:00 リフレッシュヨガ YASUKA ★★	21:00～22:00 膝ヨガ 坂口 美奈 ★	21:00～22:00 リラククスヨガ MIKA ★		21:30	
22:00	HOT	HOT			HOT		HOT	HOT	HOT		HOT		HOT	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 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室は断りしております。シャワーブース場所取りの為に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す。

マンスリー4名様が無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》	ゆるHOT(室温36～38°)
平日 9:30～22:30	HOT(室温38～40°)
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》	特別レッスン
毎月6・16・26 月末最終日	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しながら、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、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。 〈ご利用上のお願ひ〉 ●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。