

## カルド大橋 2025年 年末スケジュール

12/22(月)	12/23(火)	12/24(水)	12/25(木)	12/26(金)	12/27(土)	12/28(日)
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00 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 ★★★	9:00~10:00 ゆる美尻 リラックスヨガ AKINO ★ 10:00~10:15 温活タイム	10:45~11:45 リフレッシュヨガ TOMOKO ★★	10:00~11:00 ダイエット パワーフローヨガ TOMOKO ★★★ ゆるHOT	8:30~9:30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★ HOT ※予約者様優先
10:30 HOT	HOT	ゆるHOT		HOT	11:30~12:30 太陽礼拝 108回 坂口 美奈 ★★★	10:00~10:00 10:00~12:30
11:00	HOT		11:30~12:30 星の癒し ヒーリングヨガ MIHO ★	11:30~12:30 アロマ リラックスヨガ AKINO ★ HOT	11:30~12:30 ヒーリングヨガ HIROKO ★	11:00~11:00 11:30~12:00
11:30 11:30~12:30 パワーヨガ Tae ★★★	11:30~12:30 星の癒し ヒーリングヨガ MIHO ★	12:15~13:00 やさしいフローヨガ Tae ★	12:15~13:00 やさしいフローヨガ Tae ★	12:30~13:00 ローホット	12:00~12:00 12:30~13:00	10:00~10:00 10:30~11:00
12:00			12:45~13:15 温活タイム	13:00~14:00 ボディ コンディショニングヨガ HIROKO ★★	13:00~14:00 ビューティーヨガ MIKA ★	13:00~14:00 13:30~14:00
12:30 ゆるHOT	HOT	ゆるHOT	※ノーカウントレッスン	13:30~14:30 ボディメイクセラピィス Tae ★★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ FUKUSHIGE ★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★
13:00 13:00~14:00 腸活ねじり デトックスヨガ HIROKO ★★	13:00~14:00 ビギナーヨガ MIKO ★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ FUKUSHIGE ★	15:00~16:00 デトックスヨガ FUKUSHIGE ★★	15:00~16:00 星の灯り ビギナーヨガ JUNKO ★	15:00~16:00 15:30~16:00	13:00~14:00 13:30~14:00
13:30 HOT	HOT	ゆるHOT	HOT	HOT	16:30~17:30 アロマ リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	16:00~17:00 アロマ リラックスヨガ SAYUKI ★★
14:00 HOT	HOT	ゆるHOT	16:00~17:00 ベーシックヨガ FUKUSHIGE ★★	16:15~18:00 温活タイム ※温活タイムのみ 途中入退室可能です。	16:30~17:30 アロマ リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	16:30~17:30 年末骨盤 リセッショナル SAYUKI ★★
15:00 14:30~15:30 リラックスヨガ HIROKO ★	14:30~15:30 骨盤 コンディショニングヨガ YUMIKO ★★	14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ FUKUSHIGE ★	16:00~17:00 ベーシックヨガ FUKUSHIGE ★★	16:15~18:00 温活タイム ※温活タイムのみ 途中入退室可能です。	16:30~17:30 アロマ リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	16:00~17:00 17:00~17:30
15:30 HOT	HOT	HOT	16:00~17:00 ベーシックヨガ FUKUSHIGE ★★	HOT	16:30~17:30 アロマ リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	17:00~17:30 17:30~18:00
16:00			16:00~17:00 ベーシックヨガ FUKUSHIGE ★★			
16:30 15:45~18:00 温活タイム ※温活タイムのみ 途中入退室可能です。	15:45~17:45 温活タイム ※温活タイムのみ 途中入退室可能です。	15:45~17:45 温活タイム ※温活タイムのみ 途中入退室可能です。	16:00~17:00 ベーシックヨガ FUKUSHIGE ★★	16:15~18:00 温活タイム ※温活タイムのみ 途中入退室可能です。	16:30~17:30 アロマ リラックスヨガ FUKUSHIGE ★	16:00~17:00 17:00~17:30
17:00						
17:30						
18:00						
18:30 18:30~19:30 キャンドル リラクゼーションヨガ MIKI ★	18:15~19:15 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 肩こり・腰痛 改善ヨガ asami ★★	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 18:30~19:00
19:00 HOT	ゆるHOT	HOT	HOT	HOT	HOT	19:00~19:30 19:30~19:30
19:30 HOT						
20:00 19:50~20:35 やさしい スローフローヨガ Tae ★	19:45~20:30 やさしい スローフローヨガ Tae ★	19:50~20:35 コアバランスヨガ 坂口 美奈 ★★	19:50~20:35 パワーヨガ MIKA ★★★	19:30 閉館	19:30 閉館	19:30~19:30 20:00~20:00
20:30 HOT	HOT	ゆるHOT	HOT			
21:00 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 ★	21:00~22:00 キャンドル やすらぎヨガ MIKA ★			
21:30 HOT	HOT	HOT	HOT			
22:00 HOT						
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

休  
館  
日

## 《スタジオ営業時間》

平日 9:30~22:30

木曜のみ 8:30~22:30営業

土祝 9:30~19:30

(日曜のみ8:30~19:30営業)

休館日

毎月6.16.26.月末最終日

## 特別レッスン

キャンドルを使用したレッスン

プラネタリウムを使用したレッスン

有料レッスン

ローホット(室温32°~34°)
ゆるHOT(室温36°~38°)
HOT(室温38°~40°)

※全てのレッスンは定員40名です。

※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。

※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入れください。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。

## CALDO大橋店 スタジオプログラム紹介

クラス名	強度	クラス内容
<b>12/22(月)</b>		
腸活ねじりデトックスヨガ	★★	ねじりのポーズを中心に、腸の働きを活性化させるレッスンです。 体の奥からひねることで内臓を刺激し、不要な老廃物の排出を促進。 日頃のストレスや疲れをリセットし、体も心もスッキリ整えましょう！
キャンドル リラクゼーションヨガ	★	キャンドルのやわらかな灯りに包まれながら行う、リラックス重視のレッスンです。 呼吸を整え、ゆったりとした動きで体の緊張をほぐします。 穏やかな時間の中で自分自身と向き合うひとときをお届けします！
<b>12/23(火)</b>		
星の癒しヒーリングヨガ	★	夜空に輝く星をイメージしながら行う、癒しとリラックスのレッスンです。 ゆったりとした呼吸と穏やかなポーズで心身を整え、日々の疲れを解きほぐします。 心にそっと安らぎを届ける時間を一緒に過ごしましょう！
やさしいスロー フローヨガ	★	がんばりすぎない心地よさがテーマのクラスです。 じわっと効いてくる不思議な心地よさがあり、気づいたら肩や腰の緊張も軽くなります。 ゆるくて優しいのに、しっかり効く、スッキリして達成感を味わえます。
<b>12/24(水)</b>		
美加圧トレーニング	★★	専用の加圧ベルトを使って、効率的に筋肉に刺激を与えるトレーニングです。 短時間でもしっかりと筋肉を使えるので、引き締めや代謝アップにぴったりです。 ご自身のベースで楽しみながら行いましょう！
コアバランスヨガ	★★	体幹(コア)を意識したポーズで、バランスと安定感を高めるレッスンです。 呼吸と動きを運動させながら筋力を整え、姿勢改善や体の引き締めにも効果的です。 心身の軸を安定させることで、日常生活でも動きやすい体を目指します。
<b>12/25(木)</b>		
ゆる美尻リラックスヨガ	★	お尻まわりをゆるくほぐしながら、しっかりと引き締めも入れていくレッスンです。 ゆったり動きながらお尻まわりをケアし、美しいヒップラインをサポートします。 気持ち良く体をほぐして、スッキリリフレッシュしましょう！
キャンドル やすらぎヨガ	★	キャンドルの光に包まれながら、心身をゆっくり解きほぐすレッスンです。 呼吸に意識を向けながら体をほぐしていきましょう！ 日頃の緊張を手放すひとときを体感できます。
<b>12/27(土)</b>		
ダイエットパワーフローヨガ	★★★	動きを途切れさせずに流れるように行うフローヨガで、全身の筋肉をしっかりと使いながら脂肪燃焼をサポートするレッスンです。汗をかきながらエネルギーを高め、ダイナミックな動きで心身を目覚めさせましょう！ 動き終わった後のスッキリ感を体感しましょう！
星の灯りビギナーヨガ	★	ほんのり灯る星空のあかりをイメージしながら、ゆったりと体をほどいていく癒しのビギナーヨガです。 やさしいポーズを中心に、深い呼吸と心地いい伸びを組み合わせてご自身のベースで動いていきましょう。 全身の巡りを整えつつ、心を軽くリラックスタイムを過ごしましょう。
<b>12/28(日)</b>		
太陽礼拝108回	★★★	「太陽礼拝」はヨガで行われる連続したポーズのセットで、心身をリフレッシュし、健康を促進するために古くから行われてあります。 主に12のポーズが含まれ、太陽への感謝の気持ちを込めた動きをリズミカルに繰り返して行います。
年末骨盤リセットヨガ	★★	一年のゆがみや疲れをやさしく整える、年末限定の骨盤リセット！ 骨盤まわりの筋肉を緩めたり、インナーをじんわり使ったりしながら、姿勢のバランスを整えていきます。 むくみ・腰まわりのだるさ・冷えが気になる方にもおすすめです！

### 【太陽礼拝108回につきまして】

日時：12/28(日) 10:00～12:30(150分)

※レッスン前に写真撮影あり(任意)

※レッスン途中に休憩タイムあります

料金：カルド大橋会員様・他店舗会員様：1,100円(税込)

休会中・非会員様：ウェルチケ4,180円(税込)

参加特典：修了証

○事前予約制

○お支払いは当日フロントでお願いいたします。

○マンスリー4会員様につきまして、1レッスンのカウントには含まれません。

○デイタイム会員様につきまして、参加費のみでご参加いただけます。

ご予約はこちらから



ご予約はQRコードからお願いいたします。

※フォームの入力が難しい方は、フロントで対応いたします。

フロントスタッフにお声がけください。