

CALDO OHASHI STUDIO TIMETABLE

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					休館日		8:30~9:30 アロマ ビギナーヨガ MIHO ★ HOT ※予約者様優先	8:30
9:00				9:00~10:00 ゆる美尻 リラクソヨガ AKINO ★				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 ウィンヤサヨガ MIKA ★★★	10:00~10:15 温活タイム		10:00~11:00 ダイエット パワーフローヨガ TOMOKO ★★★ ゆるHOT	10:00~12:30 太陽礼拝 108回 坂口 美奈 ★★★	10:00
10:30								10:30
11:00	HOT	HOT	ゆるHOT	10:45~11:45 リフレッシュヨガ TOMOKO ★★				11:00
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 ★	11:30~12:30 アロマ リラクソヨガ AKINO ★	HOT		11:30~12:30 ヒーリングヨガ HIROKO ★		11:30
12:00				12:15~13:00 やさしいフローヨガ Tae ★		HOT	ローボット	12:00
12:30	ゆるHOT	HOT						12:30
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 MIHO ★	12:45~13:15 温活タイム ※ノーカウントレッスン 13:30~14:00 美加庄トレーニング 岩本 ★★★	HOT		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
13:30				13:30~14:30 ボディメイクピラティス Tae ★★				13:30
14:00	HOT	HOT	ゆるHOT			HOT	HOT	14:00
14:30	14:30~15:30 リラクソヨガ 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 ★	HOT			14:30~15:30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★	14:30
15:00				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 ★	HOT	15:00
15:30	HOT	HOT	HOT					15:30
16:00			16:00~17:00 パーシクヨガ FUKUSHIGE ★★					16:00
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。	HOT	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 リラクソヨガ FUKUSHIGE ★	16:30~17:30 年末骨盤 リセットヨガ SAYUKI ★★	16:30
17:00						HOT	HOT	17:00
17:30								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 ★	18:00
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 ★★★ ゆるHOT	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 ★★		HOT	HOT	18:30
19:00			HOT	HOT				19:00
19:30						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 ★★	19:45~20:30 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 ★★★		《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 ("白曜のみ8:00~19:30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 使用したレッスン 有料レッスン	20:00
20:30		HOT	ゆるHOT	HOT				20:30
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 リラクソヨガ 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 ★				21:00
21:30								21:30
22:00	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

※全てのレッスンは定員40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下さい。

ローボット(室温32°~34°)

ゆるHOT(室温36°~38°)

HOT(室温38°~40°)

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
12/22(月)		
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！
12/23(火)		
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。
12/24(水)		
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。 ご自身のペ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。 呼吸と動きを連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。
12/25(木)		
ゆる美尻リラクソロジー	★	お尻まわりをゆるくほぐしながら、しっかり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。
12/27(土)		
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！
星の灯りピグナーヨガ	★	ほんのり灯る星空のあかりをイメージしながら、ゆったりと体をほぐしていく癒しのピグナーヨガです。 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ながらご自身のペースで動いていきましょう。 全身の巡りを整えつつ、心を軽くリラクスタイムを過ごしましょう。
12/28(日)		
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おります。 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ム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回につきては】

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)

※レッスン途中で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にてお願いいたします。

○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。

○デイト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。