

# CALDO TSUTSUJIGAOKA STUDIO TIMETABLE

## カルドつつじヶ丘 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:30							
9:00						9:00~10:00 リフレッシュヨガ Izumi ★★	9:00~9:45 ストレッチングヨガ Sachi ★
9:30							
10:00	10:00~10:45 やさしいパワーヨガ Miki ★★	10:00~11:00 アロマリラックスヨガ 聡美 ★	10:00~10:45 ボディメイクヨガ Akari☆ ★★	10:00~11:00 ピギナーヨガ 浦田めぐみ ★	10:00~10:45 ビューティーヨガ Miki ★		10:15~11:15 冷えむくみ改善ヨガ Sachi ★★
10:30	10:45~11:00		10:45~11:00		10:45~11:00	10:30~11:15 ピギナーヨガ REIKO ★	
11:00		11:00~11:30		11:00~11:30	担当変更		
11:30	11:30~12:30 やさしいデトックスヨガ Miki ★		11:30~12:30 ピギナーヨガ 麻生絵美 ★		11:30~12:30 骨盤コンディショニングヨガ amina ★★	11:45~12:45 デトックスヨガ REIKO ★★	11:45~12:45 パワーヨガ 村上雅代 ★★★
12:00		12:00~12:45 ボディコンディショニングヨガ Hazuki ★★		12:00~12:45 デトックスヨガ Yuki ★★			
12:30	12:30~13:30		12:30~13:00		12:30~13:00		12:45~13:00
13:00			担当内容変更		時間変更	12:45~13:30	
13:30		12:45~14:30	13:30~14:30 リフレッシュヨガ Hazuki ★★	12:45~14:30	13:30~14:15 やさしいデトックスヨガ amina ★		13:30~14:30 やさしいフローヨガ 村上雅代 ★
14:00	14:00~14:45 ピギナーピラティス chie ★					14:00~14:45 アロマビューティーヨガ Tomo ★	
14:30							14:30~15:00
15:00	14:45~16:00	15:00~16:00 ピギナーヨガ いわみあや ★	15:00~16:00 ビューティーヨガ Hazuki ★	15:00~16:00 やさしいパワーヨガ REIKO ★★	14:15~16:00	14:45~15:30	
15:30							15:30~16:15 ボディメイクヨガ Izumi ★★
16:00						16:00~17:00 肩こり・腰痛改善ヨガ Tomo ★★	16:15~17:30
16:30							
17:00	16:30~18:00 閉館	16:30~18:00 閉館	16:30~18:00 閉館	16:30~18:00 閉館	16:30~18:00 閉館	17:00~17:45	
17:30							
18:00							
18:30	18:30~19:15 リラックスヨガ 浦田めぐみ ★	18:30~19:15 リフレッシュヨガ ゆり ★★	18:30~19:30 シェイプアップヨガ AI ★★★	18:30~19:15 ビューティーヨガ Izumi ★	18:30~19:15 フローヨガ 大場恵 ★★	18:15~19:00 やさしいデトックスヨガ yoshiko ★	18:00~19:00 リラックスヨガ 恵理 ★
19:00						19:00~19:30	19:00~19:30
19:30							
20:00	19:45~20:30 フローヨガ 浦田めぐみ ★★	19:45~20:45 リラックスヨガ 村上雅代 ★	20:00~20:45 アロマピギナーヨガ AI ★	19:45~20:30 リフレッシュヨガ ゆり ★★	19:45~20:45 ピギナーピラティス 福田泰子 ★	20:00 閉館	20:00 閉館
20:30						<b>《3月休館日のお知らせ》</b> 6日(金) 16日(月) 26日(木) 31日(火)	
21:00	21:00~22:00 やさしいデトックスヨガ 胡桃 ★	21:15~22:00 ボディ コンディショニングヨガ 村上雅代 ★★	21:15~22:00 ストレッチングヨガ 恵理 ★	21:00~22:00 リラックスヨガ ゆり ★	21:15~22:00 ピラティス 福田泰子 ★★		
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	初級クラス	ピラティスクラス
						中級クラス	溶岩タイム
						上級クラス	

※全てのレッスンは定員31名です。  
 ※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本目のレッスンはプラチナ会員様を除き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15分前となっております。**  
 ※レッスン開始後の**途中入室はお断り**しております。(体調不良の途中退室可) 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。  
 ※スタジオへのバスケット、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。  
 ※スタジオ内での私語はご遠慮ください。  
 ※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂ける時間です。スタジオは自由に入出可能です。  
 ※レッスン中・溶岩タイム中は、マットの上にタオルを敷いてご利用下さい。  
 ※スタジオからご退室の際には消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

## CALDOつつじヶ丘店 HOTスタジオプログラム紹介

### < ヨガ >

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。
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ー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。
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づ、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。
やさしいパワーヨガ	★★	「パワーヨガクラスについていけない不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
パワーヨガ	★★★	運動量が多い「アシ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。
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。
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。
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。

### < ピラティス >

クラス名	強度	クラス内容
ビギナーピラティス	★	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を問わずに参加できるレッスン内容です。
ピラティス	★★	体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。