

# カルドグラン京都河原町店 10月～スタジオプログラム

太枠 ... 前プログラムから変更のあるレッスンです

■UBOUND・ステップ ■エアロビクス ■コンディショニング ■リラクゼーション・ヨガ ■ダンス ■格闘技 ■HOTプログラム

時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	
10:00	ビギナーヨガ 10:30-11:30 ★ SHIGE	パワーカーディオ45 10:30-11:15 ●しん	リフレッシュヨガ 10:20-11:20 ★★ 香里	ラテン 10:30-11:30 村上 拓人	デトックスヨガ 10:20-11:20 ★★ 淡川 麻智枝	ベーシックヨガ 10:30-11:30 荒木 真記子	ストレッチポール コンディショニング 10:30-11:15 ★ yuuki ※45名	バレエ 10:30-11:30 三神 友紀菜	ビギナーヨガ 10:30-11:30 ★ Yumi	やさしいパワーヨガ 10:30-11:30 荒木 真記子	リフレッシュヨガ 10:30-11:30 ★★ haruka	エアロ・ロー 10:30-11:15 矢部 博一	10:00
11:00		フラダンス 11:30-12:15 山城 具子	シェイプアップエクササイズ 11:45-12:30 ★★★	ビューティーヨガ 11:45-12:30 香里	リラクゼーションヨガ 11:45-12:45 ★ Ann	リトモス 11:45-12:45 大曾根 まどか	ボディメイクピラティス 11:45-12:45 ★★ 三神 友紀菜	ファイトウ45 11:45-12:30 yuuki	姿勢改善ヨガ 12:00-13:00 ★★ 荒木 真記子	UBOUND45 11:45-12:30 ●AZU	ビギナーヨガ 12:00-12:45 ★ まりな	ファイドウ30 11:40-12:10 しん	11:00
12:00	シェイプアップヨガ 12:00-13:00 ★★★ SHIGE	ウォーキングエクササイズ 12:30-13:15 芳賀 明子	ホットストレッチ(★) 12:30-13:00 水野 雄太	バレエ 12:45-13:30 松下 弥生		ZUMBA 13:00-13:45 穴山 華子	シェイプアップヨガ 13:15-14:15 ★★★ 香里	パワーカーディオ45 12:50-13:35 ●丸山 洗輔		美コアトレ 12:40-13:10 AZU	デトックスヨガ 13:15-14:00 ★★ 水野 雄太	パワーカーディオ45 12:20-13:05 ●しん	12:00
13:00	ミニボールコンディショニング 13:30-14:15 ★★	ビギナー・ステップ 13:30-14:15 芳賀 明子	リラクゼーションヨガ 13:45-14:45 ★ 松下 弥生	UBOUND30 13:45-14:15 ●石山 裕貴		シェイプアップエクササイズ 14:00-14:45 穴山 華子		オキシジェン45 13:50-14:35 矢部 博一		JAZZ(中級) 13:30-14:30 CHISA	ヴァンヤサヨガ 13:20-14:20 荒木 真記子		13:00
14:00	早川 公虹子	ラディカルパワー45 14:30-15:15 ●しん		ファイドウ45 14:30-15:15 石山 裕貴	ビギナーヨガ 15:00-15:45 ★ 松下 弥生	バレエ 15:00-16:00 早川 公虹子	リラクゼーションヨガ 14:45-15:45 ★ 香里	エアロ・ビギナー 14:45-15:30 芳賀 明子	経絡ストレッチ 15:00-16:00 ★ CHISA	ピラティス 14:45-15:45 YURI	リラクゼーションヨガ 14:30-15:30 ★ 荒木 真記子	JAZZ(初級) 14:35-15:35 CHISA	14:00
15:00	早川 公虹子	エアロ・ロー 15:30-16:15 矢部 博一	やさしいデトックスヨガ 15:25-16:25 ★ haruka	太極拳 15:30-16:30				UBOUND30 15:40-16:10 ●yuuki		ストリートダンス 16:00-17:00 寺田 沙織	ヒーリングヨガ 16:00-17:00 ★ CHIE	筋力&ボディメンテナンス 15:50-16:50 YURI	15:00
16:00	ビギナーヨガ 16:30-17:30 ★ 荒木 真記子	レンタルスタジオ 30分/500円/室 溶岩タイム 16:30-18:15	溶岩タイム 16:25-18:00	武術太極拳 16:30-17:00 前田 真由美	リフレッシュヨガ 16:15-17:15 ★★ 松下 弥生	ウェーブストレッチリング 16:15-17:00 矢部 博一	やさしいパワーヨガ 16:15-17:15 ★★ Yumi		シェイプアップヨガ 16:30-17:30 ★★★ 高木 由希子				16:00
17:00	溶岩タイム 17:30-18:15			レンタルスタジオ 30分/500円/室 溶岩タイム 17:15-18:15	溶岩タイム 17:15-18:15	レンタルスタジオ 30分/500円/室 溶岩タイム 17:15-18:15	溶岩タイム 17:15-18:15	レンタルスタジオ 30分/500円/室 溶岩タイム 16:30-18:30		ストリートダンス 16:00-17:00 寺田 沙織	ヒーリングヨガ 16:00-17:00 ★ CHIE	UBOUND30 17:10-17:40 ●yuuki	17:00
18:00		ヴァンヤサヨガ 18:30-19:30 芳賀 明子	フロムビギナーヨガ 18:30-19:30 ★ 聖良	パワーカーディオ45 18:30-19:15 ●しん	リラクゼーションヨガ 18:45-19:45 ★ SHIGE	ストリートダンス 18:30-19:30 寺田 沙織	冷え・むくみ改善ヨガ 18:45-19:45 ★★ 淡川 麻智枝	ファイティングエクササイズ 18:45-19:45 ★ 一筆 里美	フローヨガ 18:10-19:10 ★★ 琴音	ラディカルパワー30 18:10-18:40 ●石山 裕貴	溶岩タイム 18:30-19:30	ファイドウ45 17:50-18:35 yuuki	18:00
19:00	松下 剛	UBOUND45 19:45-20:30 ●AZU		ファイドウ30 19:25-19:55 しん									19:00
20:00	ビギナーヨガ 20:00-21:00 ★ 香里	ラディカルパワー30 20:45-21:15 ●石山 裕貴	ベーシックヨガ 20:00-21:00 ★★ CHIE	エアロ・ロー 20:15-21:00 矢部 博一	ピラティス 20:15-21:15 ★★ SHIGE	ヒーリングヨガ 20:00-21:00 那奈	シェイプアップヨガ 20:15-21:15 ★★★ 一筆 里美	バレエストレッチ 20:00-21:00 早川 公虹子	【レッスン参加について】 レッスン開始30分前より9Fジムカウンターにて整理券をお取り下さい。 レッスン開始後のスタジオへの入室はお断りしております。 レッスン開始後に途中退出した場合の再入場はお断りしております。				20:00
21:00	骨盤コンディショニングヨガ 21:30-22:30 ★★ 香里	ファイドウ45 21:30-22:15 石山 裕貴	ビューティーヨガ 21:30-22:30 ★ CHIE	ベリーダンス 21:15-22:15 Tomomi	溶岩タイム 21:15-22:30	ファイドウ60 21:25-22:25 yuuki	溶岩タイム 21:15-22:30	パワーカーディオ60 21:25-22:25 ●佐藤 弘幸	【スタジオ定員】 HOTスタジオ：60名 1STスタジオ(常温)：30名 ※IR名に●の付くレッスンは25名				21:00
22:00									【持ち物】 HOTスタジオ：バスタオル・水分・汗ふきタオル 1STスタジオ(常温)：水分・汗ふきタオル ※レッスンによりシューズ				22:00
												【営業時間】 平日 10:00~23:00 土日・祝 10:00~20:00 休館日：木曜日	

HOTプログラム			常温プログラム		
クラス名	強度	内容	クラス名	強度	内容
リラクソヨガ	★	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、心と身体をストレスから解放します。	ビギナー・ステップ	2	ステップ台を使った有酸素運動の導入クラスです。ステップが初めての方向けのクラスです。
アロマヒーリングヨガ	★	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。アロマの香りを楽しみながら、ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調を改善しましょう。	UBOUND	5	ミニトランポリンを使用した、高強度・且つ膝や足首に負担の少ないクラスです。心肺持久力の向上・下肢の筋力アップ・脂肪燃焼に効果的です。
ビギナーヨガ	★	ヨガの基本的なポーズを中心に、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。初心者の方、改めてポーズを振り返りたい方にオススメです。	ウォーキングエクササイズ	1	日常動作の基本である「歩く」ということをベースに、綺麗な姿勢をつくっていきます。
アロマビギナーヨガ	★	アロマの香りを楽しみながら、初心者の方でも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、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。	エアロ・ビギナー	2	エアロビクスが初めての方向けのクラスです。基本的なエアロビクスの動きをご紹介します。
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。	エアロ・ロー	3	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。足腰に衝撃の少ない動作が中心です。
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。	ピラティス	2	基本的なピラティスの種目を中心に行うクラスです。姿勢改善、基礎代謝UPに効果的です。
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。	美コアトレ	3	加圧ベルトを着用し、低負荷の筋力トレーニングとピラティス要素を含めた動きを行います。
ベーシックヨガ	★★	ヨガの呼吸法と基本的なポーズを行い、心と身体を内側から美しく健康にしていくクラスです。基本を大切にゆっくりと進めます。	シェイプアップエクササイズ	3	チューブや自重の筋力トレーニングで身体を引き締めます。代謝アップ、シェイプアップに効果的です。
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。	パワーカーディオ	4	バーベルを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたサーキット形式のクラスです。
冷え・むくみ改善ヨガ	★★	手先や脚先の冷えを改善出来る様ほぐし、ポーズを多く取り入れます。また、身体のむくみを改善し美しい身体作りを目指します。	ラディカルパワー	4	バーベルを使用したトレーニングで筋力アップを目指します。(有酸素運動はありません)
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。	ウェーブストレッチリング	1	ウェーブリングを使用し、ほぐす・引き締める・伸ばすでバランスの良いカラダづくりを目指します。
骨盤コンディショニングヨガ	★★	骨盤を中心に全身の調整を行います。身体の癖を知り、身体のバランスを整えるように進めていきます。	筋膜&ボディメンテナンス	1	骨盤や筋膜を中心に全身の調整を行います。身体の癖を知り、身体のバランスを整えるように進めていきます。疲労回復に効果的です。
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。体のむくみの解消や血液やリンパの循環、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善などに効果的です。	太極拳・武術太極拳	2	気の流れを整え自然治癒力を向上します。ゆっくり体を動かし形を覚えましょう。
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。血液やリンパの循環を自然と活性化させ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。流れるような動きを繰り返していくレッスンです。	オキシジェノ	2	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素取り入れ、柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます。
やさしいパワーヨガ	★★	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。少し強度を下げて行うのでパワーヨガに自信の無い方でも安心してご参加頂けます。	ビューティーヨガ	1	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。
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き、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ไตล์を作っていきます。	ベーシックヨガ	1	ヨガの呼吸法と基本的なポーズを行い、心と身体を内側から美しく健康にしていくクラスです。基本を大切にゆっくりと進めます。
パワーヨガ	★★★	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。心身ともに強くします。	フローヨガ	2	ポーズからポーズへと動きの流れを楽しみます。呼吸と合わせる事で、心身のバランスを整えます。
ピラティス	★★	基本的なピラティスの種目を中心に行うクラスです。姿勢改善、基礎代謝UPに効果的です。	やさしいパワーヨガ	2	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。少し強度を下げて行うのでパワーヨガに自信の無い方でも安心してご参加頂けます。
ボディメイクピラティス	★★	ダイエット効果の高いピラティスの動きを中心に行います。体幹を鍛え、脂肪燃焼、代謝アップへと繋がります。	ヴィンヤサヨガ	2	1呼吸1ポーズで行います。関節の可動域を広げ、コア、インナーマッスル、基礎体力を強化します。
ミニボールコンディショニング	★★	ミニボールを使い身体をコントロールした動きをスムーズに行えるインナーマッスルの働きのトレーニングです。また関節の動きなどを中心にトレーニングするクラスとなっております。	フラダンス	1	ハワイの音楽に合わせて、素足で踊ることにより心と体が開放的になります。どなたでも安心してご参加頂けるクラスです。
シェイプアップエクササイズ	★★★	チューブや自重の筋力トレーニングで身体を引き締めます。脂肪燃焼、代謝アップに効果的です。	バレエストレッチ	1	バレエの動作を活用したストレッチを行うクラスです。柔軟性の向上やしなやかな身体づくりに効果的です。
ストレッチボールコンディショニング	★	背骨周りを中心にほぐし、体幹の筋バランスを整えます。姿勢改善、腰痛肩こり改善に効果的です。	バレエ	2	バレエの基礎から練習するクラスです。1つ1つ丁寧にポジションの確認を行いますので初めての方にも安心です。
経絡ストレッチ	★	経絡と呼ばれるツボとツボの間の筋肉を意識したストレッチで全身を整えるレッスンです。血流やリンパ流れの改善、リフレッシュに効果的です。	ラテン	2	ルンバ、チャチャチャ、サンバ、バソ・ドブレ、ジャイブの5種からなる社交ダンスです。
ホットストレッチ	★	HOTプログラム初心者向けのクラスです。ゆっくりとしたストレッチで血流を促進し、柔軟性を高めていきます。	JAZZ	2	幅広い感情表現が特徴的です。身体の使い方を覚え、JAZZの基礎から練習し振り付けまで楽しめます。
			ストリートダンス	2	HIPHOPやLOCKなどストリートダンスの基礎から行い、振り付けを楽しむクラスです。
			リトモス	3	様々なダンスの要素を組み合わせたダンス系フィットネスプログラムです。
			ZUMBA	3	サルサ、メレンゲ、クンビア、レゲトンというダンスのステップに、さまざまジャンルの踊りを複合させたダンスプログラムです。
			ファイティングエクササイズ	4	格闘技の動きで音楽に合わせて腕まわり・ウエストまわり・ヒップ等のシェイプアップを目指すクラスです。有酸素運動効果が高く、脂肪燃焼やストレス発散に効果的です。
			ファイドウ	5	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を向上させます。