

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 2月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	7:00 開館	7:00 開館 7:30~8:00	8:30 開館	13:00 開館	
7:30								7:30
8:00				7:30~8:15 ベーシックヨガ 朝倉 結 ★★	モーニングヨガ Yopico ★★			8:00
8:30				8:15~8:30 溶岩タイム	8:00~8:30 溶岩タイム			8:30
9:00				溶岩タイム 1月2月限定	1月2月限定			9:00
9:30				クローズ 9:00~10:00	クローズ 9:00~10:00	9:00~10:00 リフレッシュヨガ Keiko ★★		9:30
10:00								10:00
10:30	10:30~11:30 ビギナーピラティス iso ★	10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ sayaka ★	10:30~11:30 骨盤コンディショニングヨガ kaori ★★	10:30~11:15 アロマビューティーヨガ chie ★	10:30~11:30 フローヨガ 真央 ★★	10:30~11:30 アロマリラクゼーションヨガ Keiko ★		10:30
11:00				11:15~11:45 溶岩タイム				11:00
11:30	11:30~12:00 溶岩タイム	11:30~11:45 溶岩タイム	11:30~11:45 溶岩タイム		11:30~12:00 溶岩タイム	11:30~12:00 溶岩タイム		11:30
12:00								12:00
12:30	12:30~13:30 フローヨガ 内田 あつこ ★★	12:15~13:15 リフレッシュヨガ sayaka ★★	12:15~13:15 アロマヒーリングヨガ Mikako ★	12:15~13:15 パワーヨガ mimi ★★	12:30~13:30 ビギナーピラティス 平瀬 友貴 ★	12:45~13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★		12:30
13:00		13:15~13:45 溶岩タイム	13:15~14:00 溶岩タイム	13:15~14:00 溶岩タイム				13:00
13:30	13:30~13:45 溶岩タイム				13:30~14:30 溶岩タイム	13:45~14:30 溶岩タイム	ゆるHOT 13:45~14:45 過替りレッスン ★★	13:30
14:00	変更 14:15~15:15 アロマリラクゼーションヨガ 内田 あつこ ★	時間変更 14:15~15:15 姿勢改善ピラティス 美弥 ★★		時間変更 14:30~15:30 コアトレヨガ tomomi ★★		インストラクター変更 15:00~16:00 ピラティス yu-ki ★★		14:00
14:30			14:30~15:30 ボディメイクヨガ YUMIKO ★★					14:30
15:00	15:15~15:30 溶岩タイム	15:15~15:30 溶岩タイム				16:00~16:15 溶岩タイム	15:15~16:15 やさしい デトックスヨガ IZUMI ★	15:00
15:30					クローズ 15:00~17:30	インストラクター変更 16:45~17:45 ベーシックヨガ ひな ★★	16:15~16:30 溶岩タイム	15:30
16:00	クローズ 16:00~17:00	クローズ 16:00~17:30	クローズ 16:00~17:00	クローズ 16:00~18:00				16:00
16:30								16:30
17:00			17:30~18:15 ピラティス MADOKA ★★		変更 18:25~19:10 リフレッシュヨガ Satoko ★★		17:00~17:45 パワーヨガ IZUMI ★★	17:00
17:30	17:30~18:30 やさしいフローヨガ HIRONO ★	18:25~19:10 シェイプアップヨガ Mikako ★★	18:15~18:30 溶岩タイム		19:10~19:20 溶岩タイム			17:30
18:00				18:45~19:45 過替りレッスン ★		18:15~19:15 ビューティーヨガ Mikako ★	18:15~19:15 ボディコンディショニング KATSUO ★★	18:00
18:30			19:00~20:00 デトックスヨガ misa ★★	19:45~20:00 溶岩タイム		19:15~19:30 溶岩タイム	19:15~19:30 溶岩タイム	18:30
19:00	19:00~19:45 リフレッシュヨガ HIRONO ★★	19:30~20:30 アロマリラクゼーションヨガ HIRONO ★			19:40~20:40 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★			19:00
19:30	19:45~20:00 溶岩タイム							19:30
20:00			20:30~21:30 リラクゼーションヨガ misa ★	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★		《2月休館日のお知らせ》 6日(金) 16日(月) 28日(土)		20:00
20:30	20:30~21:15 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★	20:30~20:40 溶岩タイム						20:30
21:00	21:15~21:30 溶岩タイム	21:00~22:00 冷えむくみ改善ヨガ HIRONO ★★			21:00~22:00 ストレッチングヨガ KATSUO ★			21:00
21:30	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館				21:30
22:00					22:30 閉館	強度: ★初級 ★★中級 ★★★上級		22:00
22:30	22:30 閉館							22:30

※全てのレッスンは定員25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。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。

※必ずバスタオルを敷いてご利用下さい。

※木、金：9:00~10:00/月、水：16:00~17:00/火：16:00~17:30/木：16:00~18:00/金：15:00~17:30はクローズとなりますのでご了承くださいませ

※木、金：7:00~10:00は事務手続き関係は出来かねますのでご了承くださいませ。