

# 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 7:30~8:15 ベーシックヨガ 朝倉 結 ★★ 8:15~8:30 溶岩タイム <b>1月2月限定</b>	7:00 開館 7:30~8:00 モーニングヨガ Yopico ★★ 8:00~8:30 溶岩タイム <b>1月2月限定</b>	8:30 開館	13:00 開館
7:30						7:30
8:00						8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30 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 アロマピューティーヨガ chie ★ 11:15~11:45 溶岩タイム	10:30~11:30 フローヨガ 真央 ★★	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ Keiko ★	
11:00						11:00
11:30 溶岩タイム	11:30~12:00 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	
12:00						12:00
12:30 フローヨガ 内田 あつこ ★★	12:30~13:30 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 ★★	
13:00	13:30~13:45 溶岩タイム	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	13:45~14:30 溶岩タイム	
13:30						13:30
14:00 変更	<b>時間変更</b>		<b>時間変更</b>		<b>ゆるHOT</b>	
14:30 アロマリラックスヨガ 内田 あつこ ★	14:15~15:15 姿勢改善ピラティス 美弥 ★★	14:30~15:30 ボディメイクヨガ YUMIKO ★★	14:30~15:30 コアトレヨガ tomomi ★★		13:45~14:45 週替りレッスン ★★	
15:00	15:15~15:30 溶岩タイム	15:15~15:30 溶岩タイム				14:00
15:30						14:30
16:00 クローズ	16:00~17:00 クローズ	16:00~17:00 クローズ	16:00~17:00 クローズ	15:00~17:30 クローズ	15:15~16:15 やさしい デトックスヨガ IZUMI ★	
16:30					16:15~16:30 溶岩タイム	16:00
17:00					16:45~17:45 ベーシックヨガ ひな ★★	16:30
17:30 やさしいフローヨガ HIRONO ★	17:30~18:30 やさしいピラティス MADOKA ★★	17:30~18:15 ピラティス MADOKA ★★	18:45~19:45 週替りレッスン ★	18:15~19:10 リフレッシュヨガ Satoko ★★	17:00 17:00~17:45 パワーヨガ IZUMI ★★★	17:00
18:00	18:25~19:10 シェイプアップヨガ Mikako ★★★	18:15~18:30 溶岩タイム	19:00~20:00 デトックスヨガ misa ★★	19:10~19:20 溶岩タイム	18:15~19:15 ビューティーヨガ Mikako ★	18:00
18:30					19:40~20:40 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★	18:30
19:00 リフレッシュヨガ HIRONO ★★	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ HIRONO ★	20:30~21:30 リラックスヨガ misa ★	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	21:00~22:00 ストレッチングヨガ KATSUO ★	19:00 19:15~19:30 溶岩タイム	19:00
19:30 19:45~20:00					20:00 閉館	19:30
20:00 溶岩タイム	20:30~20:40 溶岩タイム	20:30~21:30 リラックスヨガ misa ★	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	21:00~22:00 ストレッチングヨガ KATSUO ★	20:00 閉館	20:00
20:30 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★	21:00~21:30 冷えむくみ改善ヨガ HIRONO ★★	22:00 閉館	22:00 閉館	22:30 閉館	<b>《2月休館日のお知らせ》</b>	
21:00						20:30
21:30 溶岩タイム	22:00 閉館				6日 (金) 16日 (月) 28日 (土)	21:00
22:00	22:30 閉館					21:30
22:30					<b>強度 : ★初級 ★★中級 ★★★上級</b>	22:00
						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**途中入退室はお断りしております。シャワープ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。