

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 4月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:30	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	8:30 開館	13:00 開館
9:00						9:00~10:00 リフレッシュヨガ Keiko ★★	
9:30							
10:00							
10:30	インストラクター変更 10:30~11:15 ビギナーピラティス 田中 深雪 ★	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 アロマリラックスヨガ Keiko ★	
11:00	11:15~11:30 溶岩タイム			11:15~12:00 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		11:30~12:30 溶岩タイム					
12:00	12:00~13:00 フローヨガ 内田 あつこ ★★		12:00~13:00 アロマヒーリングヨガ Mikako ★	インストラクター/時間変更 12:30~13:30 パワーヨガ IZUMI ★★	12:30~13:30 ビギナーピラティス 平瀬 友貴 ★		
12:30						12:45~13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★	
13:00		13:00~14:00 姿勢改善ピラティス 美弥 ★★					ゆるHOT 13:30~14:15 週替りレッスン ★
13:30	13:30~14:30 アロマリラックスヨガ 内田 あつこ ★	14:00~14:30 溶岩タイム	13:30~14:30 ボディメイクヨガ YUMIKO ★★	13:30~14:00 溶岩タイム	13:30~14:30 溶岩タイム	13:45~14:30 溶岩タイム	
14:00							
14:30				14:30~15:30 コアトレヨガ tomomi ★★			14:45~15:45 やさしい デトックスヨガ IZUMI ★
15:00						15:00~16:00 ピラティス yu-ki ★★	
15:30		クローズ 15:00~17:30					
16:00	クローズ 15:00~18:00		クローズ 15:00~18:00	クローズ 16:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	16:00~16:15 溶岩タイム	16:15~17:00 パワーヨガ IZUMI ★★
16:30							
17:00						17:00~18:00 ビューティーヨガ Mikako ★	17:30~18:30 ボディコンディショニング KATSUO ★★
17:30						18:00~18:30 溶岩タイム	
18:00		18:25~19:10 シェイプアップヨガ Mikako ★★					
18:30	変更 18:45~19:45 やさしいパワーヨガ 佐々木 茜 ★★			4月5月限定 18:45~19:45 ビギナーヨガ YUCA ★	19:00~19:45 週替りレッスン ★★	19:00 閉館	19:00 閉館
19:00	19:45~20:00 溶岩タイム	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ HIRONO ★	19:00~20:00 デトックスヨガ misa ★★	19:45~20:00 溶岩タイム			
19:30							
20:00	変更 20:30~21:15 ビューティーヨガ 佐々木 茜 ★	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 ★★	20:15~21:15 ストレッチングヨガ KATSUO ★	《4月休館日のお知らせ》 6日(月) 16日(木) 26日(日) 30日(木)	
20:30	21:15~21:30 溶岩タイム	21:00~22:00 冷えむくみ改善ヨガ HIRONO ★★		21:15~21:30 溶岩タイム			
21:00	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		
21:30							
22:00		22:30 閉館					
22:30						強度: ★初級 ★★中級 ★★★上級	

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