

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド浜松町 5月1日(金)～5月15日(金) スタジオスケジュール

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月12日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
8:30		8:30 開館													
9:00		限定レッスン							変更	変更					
9:30		9:00～10:00 骨盤コンディショニング MIKA ★★							9:00～10:00 ベーシックヨガ 真記子 ★★	8:45～9:30 週替りレッスン ★					
10:00		限定レッスン							変更	変更					
10:30		10:30～11:30 やさしい デトックスヨガ MIKA ★					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 真記子 ★	9:50～10:35 週替りレッスン ★★	10:30～11:15 ピギナー 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 ★★
11:00										10:55～11:40 週替りレッスン ★	11:15～11:30				
11:30		11:30～12:00 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	ゆるHOT 変更	溶岩タイム			11:15～12:00 溶岩タイム	11:30～12:00 溶岩タイム
12:00										12:00～13:00 ボディコンディ ショニング KATSUO ★★	12:00～13:00 溶岩タイム	11:30～12:30 溶岩タイム			
12:30							12:30～13:30 パワーヨガ IZUMI ★★	12:30～13:30 ピギナー ピラティス 平瀬 友貴 ★	12:45～13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★	13:30 閉館	12:00～13:00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★		12:00～13:00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★	12:30～13:30 パワーヨガ IZUMI ★★	12:30～13:30 ピギナー ピラティス 平瀬 友貴 ★
13:00		12:45～13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★													
13:30							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		13:00～14:00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★			13:30～14:00 溶岩タイム	13:30～14:30 溶岩タイム
14:00		13:45～14:30 溶岩タイム									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 ★★		
14:30															
15:00		15:00～16:00 ピラティス yu-ki ★★					14:30～15:30 コアトレヨガ tomomi ★★							14:30～15:30 コアトレヨガ tomomi ★★	
15:30															
16:00		16:00～16:15 溶岩タイム						クローズ 15:00～18:00							
16:30															
17:00							クローズ 16:00～18:00								
17:30		17:00～18:00 ビューティーヨガ Mikako ★													
18:00		18:00～18:30 溶岩タイム													
18:30															
19:00		19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館		5月限定 18:45～19:45 ピギナーヨガ YUCA ★	18:45～19:45 ピギナーヨガ YUCA ★	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館	19:00 閉館
19:30								19:00～19:45 週替りレッスン ★★						18:45～19:45 ピギナーヨガ YUCA ★	19:00～19:45 週替りレッスン ★★
20:00							19:45～20:00 溶岩タイム							19:45～20:00 溶岩タイム	
20:30								20:15～21:15 ストレッチング ヨガ KATSUO ★							
21:00							20:30～21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	21:15～21:30 溶岩タイム						20:30～21:30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	21:15～21:30 溶岩タイム
21:30															
22:00							22:00 閉館	22:00 閉館						22:00 閉館	22:00 閉館

**ゴールデンウィーク期間
のスケジュールは
別用紙にて
ご確認ください**

《5月休館日のお知らせ》
1日(金) 6日(水)
16日(土) 26日(火)

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。
 ※必ずバスタオルを敷いてご利用下さい。

※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。

※月、火、水、金：15:00～18:00/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。