

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド浜松町 5月17日(金)～5月31日(日) スタジオスケジュール

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
8:30	8:15 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	8:30 開館	8:15 開館	10:00 開館		10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	8:30 開館	8:15 開館
9:00	8:45~9:30 週替りレッスン ★						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 ★						限定レッスン 9:00~10:00 フローヨガ MIYUKI ★★	8:45~9:30 週替りレッスン ★
9:30															
10:00	9:50~10:35 週替りレッスン ★★							9:50~10:35 週替りレッスン ★★						限定レッスン	9:50~10:35 週替りレッスン ★★
10:30		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 ピューティーヨガ 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 ★	10:30~11:15 ピギナー ピラティス ★ 田中 深雪	10:30~11:15 アロマ ピューティーヨガ AKIKO ★		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 AKIKO ★	10:30~11:30 フローヨガ 真央 ★★	10:30~11:30 ピギナーヨガ MIYUKI ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ MIYUKI ★
11:00	10:55~11:40 週替りレッスン ★	11:15~11:30						10:55~11:40 週替りレッスン ★							10:55~11:40 週替りレッスン ★
11:30	ゆるHOT	溶岩タイム	11:30~12:30 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	ゆるHOT	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
12:00	12:00~13:00 ボディコンディ ショニング KATSUO ★★	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 ★	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 ★★	12:00~13:00 ボディコンディ ショニング KATSUO ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング ヨガ 内田 あつこ ★★		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 ★	12:45~13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★	12:00~13:00 ボディコンディ ショニング KATSUO ★★
12:30															
13:00	13:30 閉館		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	13:45~14:30 溶岩タイム	13:30 閉館	13:30~14:30 溶岩タイム			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	13:30 閉館
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 ★★					13:30~14:30 アロマリラックス ヨガ 内田 あつこ ★		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 ★★										
15:00							15:00~16:00 ピラティス yu-ki ★★								15:00~16:00 ピラティス yu-ki ★★
15:30															
16:00							16:00~16:15 溶岩タイム								16:00~16:15 溶岩タイム
16:30	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00		クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00		クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00	クローズ 15:00~18:00
17:00							17:00~18:00 ピューティーヨガ Mikako ★								17:00~18:00 ピューティーヨガ Mikako ★
17:30															
18:00							18:00~18:30 溶岩タイム								18:00~18:30 溶岩タイム
18:30							5月限定								5月限定
19:00	18:45~19:45 ピューティーヨガ 佐々木 西 ★	18:45~19:45 シェイプアップ ヨガ Mikako ★★		19:00~20:00 デトックスヨガ misa ★★	18:45~19:45 ピギナーヨガ YUCA ★	19:00~19:45 週替りレッスン ★★		18:45~19:45 ピューティーヨガ 佐々木 西 ★	19:00~19:45 ピギナーヨガ YUCA ★		19:00~20:00 デトックスヨガ misa ★★	18:45~19:45 ピギナーヨガ YUCA ★	19:00~19:45 週替りレッスン ★★		
19:30							19:45~20:00 溶岩タイム								
20:00															
20:30	20:15~21:15 やさしい パワーヨガ 佐々木 西 ★★	20:15~21:15 やさしい フローヨガ Mikako ★		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 やさしい パワーヨガ 佐々木 西 ★★	20:15~21:15 ストレッチング ヨガ KATSUO ★		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 ★		
21:00															
21:30	21:15~21:30 溶岩タイム	21:15~21:30 溶岩タイム						21:15~21:30 溶岩タイム							
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		22:00 閉館			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館

休館日

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

※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。
 ※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。

※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。

強度: ★初級 ★★中級 ★★★上級