

CALDO NARIMASU STUDIO TIMETABLE
カルド浜松町 6月1日(月)～6月15日(月) スタジオスケジュール

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)		
8:30	休館日	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	休館日	8:15 開館 限定レッスン	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		
9:00								8:45～9:45 調整中 ★						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 ★		
9:30								9:45～10:00 溶岩タイム 限定レッスン									
10:00							変更/ゆるHOT								9:50～10:35 週替りレッスン ★★		
10:30		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 調整中 ★★		10:30～11:30 調整中 ★★	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 ★★	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 ピギナー ピラティス ★ 田中 深雪
11:00				11:15～12:00 溶岩タイム	11:30～12:00 溶岩タイム				ゆるHOT	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	10:55～11:40 週替りレッスン ★	11:15～11:30 溶岩タイム
11:30		11:30～12:30 溶岩タイム	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 ★				12:00～13:00 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 ★★	11:30～12:30 溶岩タイム	12:00～13:00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★	12:30～13:30 パワーヨガ ピラティス 平瀬 友貴 ★	12:30～13:30 ピギナー ピラティス 平瀬 友貴 ★	12:30～13:30 ピギナー ピラティス 平瀬 友貴 ★	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									13:30 閉館							12:45～13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★	13:30 閉館
12:30			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					13:30～14:30 アロマリラックス ヨガ 内田 あつこ ★	13:00～14:00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★	13:30～14:00 溶岩タイム	13:30～14:00 溶岩タイム	13:30～14:30 溶岩タイム	13:30～14:30 溶岩タイム	13:45～14:30 溶岩タイム	13:30～14:30 アロマリラックス ヨガ 内田 あつこ ★
13:00		13:00～14:00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★									13:00～14:00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★	13:30～14:30 アロマリラックス ヨガ 内田 あつこ ★	13:30～14:00 溶岩タイム	13:30～14:30 溶岩タイム	13:30～14:30 溶岩タイム		
13:30		14:00～14:30 溶岩タイム		14:30～15:30 コアトレヨガ tomomi ★★													
14:00											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		
14:30																	
15:00																	
15:30															15:00～16:00 ピラティス yu-ki ★★		
16:00													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 16:00～18:00	クローズ 16:00～18:00	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 16:00～18:00	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																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00	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 調整中★	19:00～19:45 調整中 ★★				18:45～19:45 シェイプアップ ヨガ 佐々木 茜 ★	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 調整中★	19:00～19:45 調整中 ★★	19:00～19:45 調整中 ★★		18:45～19:45 ピギナー ピラティス 佐々木 茜 ★		
19:30			19:45～20:00 溶岩タイム								19:45～20:00 溶岩タイム						
20:00																	
20:30	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 ストレッチング ヨガ KATSUO ★	20:15～21:15 ストレッチング ヨガ KATSUO ★			20:15～21:15 やさしい パワーヨガ 佐々木 茜 ★★	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 ストレッチング ヨガ KATSUO ★	20:15～21:15 ストレッチング ヨガ KATSUO ★	20:15～21:15 やさしい パワーヨガ 佐々木 茜 ★★	20:15～21:15 やさしい パワーヨガ 佐々木 茜 ★★		
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	21:15～21:30 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 ★★	21:15～21:30 溶岩タイム	21:15～21:30 溶岩タイム	21:15～21:30 溶岩タイム	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	強度: ★初級 ★★中級 ★★★上級	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		

※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目目のレッスンは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。