

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 7月17日（金）～7月31日（金） スタジオスケジュール

7月17日（金）		7月18日（土）	7月19日（日）	7月20日（月）	7月21日（火）	7月22日（水）	7月23日（木）	7月24日（金）		7月25日（土）	7月26日（日）	7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）	7月31日（金）
8:30	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	10：00 開館	8：30 開館		10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館
9:00			8：45～9：30 過替りレッスン ★	祝日プログラム				9:00		9：00～10：00 ベーシックヨガ 真記子 ★★						
9:30		9：00～10：00 ベーシックヨガ 真記子 ★★						9:30								
10:00	ゆるHOT		9：50～10：35 デトックスヨガ maho ★★					10:00	ゆるHOT							ゆるHOT
10:30	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 ★			10：30～11：30 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	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 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 ★★
11:00			10：55～11：40 ストレッチング ヨガ maho ★				11：15～12：00 溶岩タイム	11:00				11：15～11：30			11：15～12：00 溶岩タイム	11：30～12：00 溶岩タイム
11:30	11：30～12：00 溶岩タイム	11：30～12：00 溶岩タイム	ゆるHOT		11：30～12：30 溶岩タイム			11:30	11：30～12：00 溶岩タイム	11：30～12：00 溶岩タイム		溶岩タイム	11：30～12：30 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 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★		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 ★		
12:30	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 ★★			13：00～14：00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★	限定レッスン 13：30～14：15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★	12：30～13：30 パワーヨガ IZUMI ★★	12:30	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 ★★			13：00～14：00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★		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 ★
13:00			13：30 閉館		14：00～14：30 溶岩タイム	14：15～14：30	13：30～14：00 溶岩タイム	13:00	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 ★	14：00～14：30 溶岩タイム	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	13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：30 溶岩タイム				溶岩タイム	14：30～15：30 コアトレヨガ tomomi ★★	13:30							14：30～15：30 コアトレヨガ tomomi ★★	
14:00					クローズ 15：00～18：00	クローズ 15：00～18：00	クローズ 16：00～18：00	14:00	クローズ 15：00～18：00	15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★		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
14:30								14:30		16：00～16：15						
15:00	クローズ 15：00～18：00	15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★						15:00		溶岩タイム						
15:30		16：00～16：15						15:30								
16:00		溶岩タイム						16:00								
16:30								16:30								
17:00		17：00～18：00 アロマ ストレッチングヨガ Mikako ★						17:00		17：00～18：00 アロマ ストレッチング ヨガ Mikako ★					クローズ 16：00～18：00	
17:30								17:30								
18:00		18：00～18：30 溶岩タイム						18:00		18：00～18：30 溶岩タイム						
18:30		19：00 閉館					限定レッスン	18:30							限定レッスン	
19:00	19：00～19：45 過替りレッスン ★★			19：00 閉館	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 ★★	18：45～19：30 リラックスヨガ Momoka ★	19:00	19：00～19：45 過替りレッスン ★★			18：45～19：45 アロマ ビューティーヨガ 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 ★★	18：45～19：30 やさしい フローヨガ CHISAKA ★	19：00～19：45 過替りレッスン ★★
19:30							19：30～20：00	19:30							19：30～20：00	
20:00						溶岩タイム		20:00						溶岩タイム		
20:30	20：15～21：15 ストレッチング ヨガ KATSUO ★		《7月休館日のお知らせ》 1日（水）6日（月） 16（木）26日（日）				20：15～21：15 やさしい フローヨガ Mikako ★	20:30	20：15～21：15 ストレッチング ヨガ KATSUO ★	20：15～21：15 やさしい フローヨガ Mikako ★		20：15～21：15 やさしい フローヨガ 佐々木 茜 ★★	20：15～21：15 やさしい フローヨガ Mikako ★	20：30～21：30 アロマリラックス 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	21：15～21：30				21：15～21：30	20：30～21：30 アロマリラックス ヨガ misa ★	20：30～21：30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	21:00	21：15～21：30	21：15～21：30		21：15～21：30	21：15～21：30	20：30～21：30 アロマリラックス ヨガ misa ★	20：30～21：30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	21：15～21：30
21:30	溶岩タイム				溶岩タイム			21:30	溶岩タイム	溶岩タイム		溶岩タイム	溶岩タイム	溶岩タイム	溶岩タイム	溶岩タイム
22:00	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	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。

※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。