

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE
カルド浜松町 8月1日(土)～8月15日(土) スタジオスケジュール

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)		
8:30	休館日	8:15 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	休館日	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	
9:00		8:45~9:30 週替りレッスン ★								8:45~9:30 週替りレッスン ★				お盆期間の スケジュールは 別用紙にて ご確認ください			9:00
9:30									9:00~10:00 ベーシックヨガ 真記子 ★★				9:30				
10:00		9:50~10:35 デトックスヨガ maho ★★						ゆるHOT		9:50~10:35 デトックスヨガ maho ★★			10:00				
10:30			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 ★★		10:30~11:30 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 骨盤コンディショ ニングヨガ kaori ★★	10:30				
11:00		10:55~11:40 ストレッチング ヨガ maho ★	11:15~11:30 溶岩タイム					11:30~12:00 溶岩タイム	10:55~11:40 ストレッチング ヨガ maho ★	11:15~11:30 溶岩タイム			11:00				
11:30		ゆるHOT/変更		11:30~12:30 溶岩タイム					ゆるHOT/変更				11:30				
12:00		12:00~13:00 週替りレッスン ★★	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 ★		8月限定 12:30~13:30 週替りレッスン ★		12:00~13:00 週替りレッスン ★★	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 ★	12:00				
12:30													12:30				
13:00		13:30 閉館		13:00~14:00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★	8月限定 13:30~14:15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★		14:15~14:30 溶岩タイム	休館日	12:45~13:45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★	13:30 閉館		13:30~14:30 アロマリラックス ヨガ 内田 あつこ ★	13:00				
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			13:45~14:30 溶岩タイム					13:30~14:15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★	13:30					
14:00							15:00~15:45 ボディメイクヨガ YUCA ★★		15:45~16:15 溶岩タイム		クローズ 15:00~18:00	14:00					
14:30												14:30					
15:00												15:00					
15:30												15:30					
16:00												16:00					
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		16:30				
17:00													17:00				
17:30									17:00~18:00 アロマ ストレッチングヨガ Mikako ★				17:30				
18:00								18:00~18:30 溶岩タイム				18:00					
18:30								19:00 閉館				18:30					
19:00		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 ★★	19:00~19:45 週替りレッスン ★★			18:45~19:45 アロマ ビューティーヨガ 佐々木 茜 ★		19:00~20:00 デトックスヨガ misa ★★	19:00					
19:30												19:30					
20:00							変更 20:15~21:15 週替りレッスン ★			20:15~21:15 やさしい パワーヨガ 佐々木 茜 ★★			《8月休館日のお知らせ》 1日(土) 6日(木) 16(日) 17(月) 26日(水)			20:00	
20:30	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 アロマリラックス ヨガ misa ★					20:15~21:15 やさしい パワーヨガ 佐々木 茜 ★★		20:30~21:30 アロマリラックス ヨガ misa ★	20:30					
21:00		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					21:00					
21:30												21:30					
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	強度: ★初級 ★★中級 ★★★上級			22:00	

※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。