

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 8月17日（月）～8月31日（月） スタジオスケジュール

	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)		8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)	8月29日 (土)	8月30日 (日)	8月31日 (月)		
8:30	休館日	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	8：30 開館	8：15 開館	8:30	10：00 開館	10：00 開館	休館日	10：00 開館	10：00 開館	8：30 開館	8：15 開館	10：00 開館	8:30	
9:00							8：45～9：30 週替りレッスン ★	9:00							8：45～9：30 週替りレッスン ★		9:00	
9:30						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							9：50～10：35 デトックスヨガ maho ★★	10:00					ゆるHOT		9：50～10：35 デトックスヨガ maho ★★		10:00	
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 アロマリラックス ヨガ 真記子 ★	10：55～11：40 ストレッチング ヨガ maho ★	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 ★		10：30～11：15 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 ★	10：30～11：30 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	
11:00							11：15～11：30	11:00	11：15～11：30						10：55～11：40 ストレッチング ヨガ maho ★	11：15～11：30	11:00	
11:30		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/変更	11:30	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	11：30～12：00 溶岩タイム	溶岩タイム	11:30	
12:00			12：00～13：00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★	限定レッスン	限定レッスン		12：00～13：00 週替りレッスン ★★	12:00	12：00～13：00 フローヨガ 内田 あつこ ★★				限定レッスン		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	
12:30				12：30～13：15 調整中	12：30～13：15 調整中 ★	12：45～13：45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★	13：30 閉館	12:30				12：30～13：30 パワーヨガ IZUMI ★★★	12：30～13：15 調整中 ★	12：45～13：45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★			12:30	
13:00		13：00～14：00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★	8月限定	13：15～14：00 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		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		13:00
13:30			13：30～14：15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★★					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 溶岩タイム			13：30～14：30 アロマリラックス ヨガ 内田 あつこ ★	13:30	
14:00		14：00～14：30 溶岩タイム	14：15～14：30					14:00										14:00
14:30			溶岩タイム	14：30～15：30 コアトレヨガ tomomi ★★				14:30				14：30～15：30 コアトレヨガ tomomi ★★						14:30
15:00						15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★		15:00						15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★			15:00	
15:30						16：00～16：15		15:30						16：00～16：15			15:30	
16:00		クローズ 15：00～18：00	クローズ 15：00～18：00		クローズ 15：00～18：00	溶岩タイム		16:00	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	溶岩タイム	クローズ 15：00～18：00	16:00	
16:30				クローズ 16：00～18：00				16:30										16:30
17:00					17：00～18：00 アロマ ストレッチング ヨガ Mikako ★	17：00～18：30 溶岩タイム		17:00						17：00～18：00 アロマ ストレッチング ヨガ Mikako ★			17:00	
17:30								17:30						18：00～18：30 溶岩タイム			17:30	
18:00						19：00 閉館		18:00	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 ★★★		18：45～19：30 調整中 ★	19：00～19：45 週替りレッスン ★★		19：00 閉館	18：45～19：45 アロマ ビューティーヨガ 佐々木 茜 ★	18:00	
18:30		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 調整中 ★	19：00～19：45 週替りレッスン ★★			18:30				19：30～20：00					18:30	
19:00				溶岩タイム		《8月休館日のお知らせ》 1日 (土) 6日 (木) 16 (日) 17 (月) 26日 (水)		19:00				溶岩タイム					19:00	
19:30		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 週替りレッスン ★			19:30	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 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	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 ★★	19:30		
20:00		21：15～21：30			21：15～21：30			20:00	21：15～21：30	21：15～21：30			21：15～21：30				20:00	
20:30		溶岩タイム			溶岩タイム			20:30	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	20:30	
21:00		22：00 閉館	22：00 閉館	22：00 閉館	22：00 閉館	強度：★初級 ★★中級 ★★★上級		21:00	22：00 閉館			22：00 閉館	22：00 閉館		22：00 閉館	22：00 閉館	21:00	
21:30								21:30									21:30	
22:00								22:00									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。