

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 ★★	代行	12:00～13:00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★		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 ★★		12:00～13:00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★				12:00
12:30							12:30～13:30 ビギナーヨガ 真実 ★									12:30
13:00		13:30 閉館		13:00～14:00 姿勢改善 ピラティス yayoi ★★	8月限定 13:30～14:15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★		13:30～14:30 溶岩タイム	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 ★		8月限定 13:30～14:15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★				13:00
13:30	休館日		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	14:15～14:30 溶岩タイム	休館日		13:45～14:30 溶岩タイム				14:15～14:30 溶岩タイム				13:30
14:00									15:00～15:45 ボディメイクヨガ YUCA ★★			クローズ 15:00～18:00				14:00
14:30									15:45～16:15			クローズ 15:00～18:00				14:30
15:00			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		クローズ 15:00～18:00				15:00
15:30																15:30
16:00																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
17:30								18:00～18:30 溶岩タイム								17:30
18:00								19:00 閉館			19:00 閉館	代行	《8月休館日のお知らせ》 1日(土) 6日(木) 16(日) 17(月) 26日(水)			18:00
18:30	休館日		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 三谷 教子 ★★				18:30
19:00							変更					代行				19:00
19:30							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 ★★		20:30～21:30 アロマリラックス ヨガ 三谷 教子 ★				19:30
20:00			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 ★		21:15～21:30 溶岩タイム			21:15～21:30 溶岩タイム						20:00
20:30																20:30
21:00																21:00
21:30			21:15～21:30 溶岩タイム	21:15～21:30 溶岩タイム			22:00 閉館			22:00 閉館		22:00 閉館				21:30
22:00			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館											22:00

強度: ★初級 ★★中級 ★★★上級

※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注意ください。
※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注意ください。
※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。