

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 9月1日（火）～9月15日（火） スタジオスケジュール

	9月1日（火）	9月2日（水）	9月3日（木）	9月4日（金）	9月5日（土）	9月6日（日）	9月7日（月）	9月8日（火）	9月9日（水）	9月10日（木）	9月11日（金）	9月12日（土）	9月13日（日）	9月14日（月）	9月15日（火）
8:30	休館日	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	8：30 開館	休館日	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	10：00 開館
9:00													時間変更		
9:30					9：00～10：00 ベーシックヨガ 真記子 ★★							9：00～10：00 ベーシックヨガ 真記子 ★★	8：45～9：45 週替りレッスン ★		
10:00			変更	ゆるHOT						変更	ゆるHOT		時間変更		限定レッスン リカバリーボール必須
10:30		10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ kaori ★★	10：30～11：15 週替りレッスン ★	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 週替りレッスン ★	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 ★	10：30～11：30 全身リカバリー sayaka ★
11:00							11：15～11：30						時間変更		
11:30			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		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	11：10～11：55 ストレッチング ヨガ maho ★	溶岩タイム	
12:00		12：00～13：00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★					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 ★				時間変更/ゆるHOT	12：00～13：00 フローヨガ 内田 あつこ ★★	
12:30			12：30～13：30 パワーヨガ IZUMI ★★	12：30～13：30 アロマビギナー ピラティス 平瀬 友貴 ★	12：45～13：45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★					12：30～13：30 パワーヨガ IZUMI ★★	12：30～13：30 アロマビギナー ピラティス 平瀬 友貴 ★	12：45～13：45 デトックスヨガ 朝倉 結 ★★	12：15～13：00 週替りレッスン ★★		
13:00								13：00～14：00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★				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 ★★
13:30		13：30～14：15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★	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		13：30～14：30 アロマリラックス ヨガ 内田 あつこ ★	13：30～14：15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★	13：30～14：15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★	13：30～14：00 溶岩タイム	13：30～14：00 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
14:00		14：15～14：30						14：00～14：30 溶岩タイム	14：15～14：30						
14:30		溶岩タイム	14：30～15：30 コアトレヨガ tomomi ★★						溶岩タイム	14：30～15：30 コアトレヨガ tomomi ★★					
15:00					15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★							15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★			
15:30					16：00～16：15							16：00～16：15			
16:00		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	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
16:30			クローズ 16：00～18：00												
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		17：00～18：00 アロマ ストレッチング ヨガ Mikako ★			
17:30					18：00～18：30 溶岩タイム							18：00～18：30 溶岩タイム			
18:00				変更									19：00 閉館		
18:30			18：45～19：45 週替りレッスン ★	19：00～19：45 ピラティス あすか ★★	19：00 閉館		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 ★★	18：45～19：45 全身リカバリー＆ エクササイズ 田中 深雪 ★	19：00～19：45 ピラティス あすか ★★			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		19：00～20：00 デトックスヨガ misa ★★	19：45～20：00							19：45～20：00		《9月休館日のお知らせ》 1日（火）6日（日） 16（水）26日（土）			
19:30			溶岩タイム	変更			20：15～21：15 やさしい フローヨガ 佐々木 茜 ★★			溶岩タイム	20：15～21：15 ストレッチング ヨガ あすか ★				
20:00								20：15～21：15 やさしい フローヨガ Mikako ★			20：15～21：15 ストレッチング ヨガ あすか ★				20：15～21：15 やさしい フローヨガ 佐々木 茜 ★★
20:30		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			21：15～21：30	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				21：15～21：30
21:00				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
21:30		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 閉館	22：00 閉館	
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。