

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO
カルド浜松町 9月17日（木）～9月30日（水）

TIMETABLE
スタジオスケジュール

	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）	9月21日（月）	9月22日（火）	9月23日（水）		9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）	9月28日（月）	9月29日（火）	9月30日（水）			
8:30	10：00 開館	10：00 開館	8：30 開館	8：15 開館	10：00 開館			8:30	10：00 開館	10：00 開館	休館日	8：15 開館	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	8:30		
9:00				8：45～9：45 週替りレッスン ★	祝日プログラムは 別紙にて ご確認ください			9:00				8：45～9：45 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								9:30		
10:00		ゆるHOT		10：05～10：50 デトックスヨガ maho ★★				10:00		ゆるHOT		10：05～10：50 デトックスヨガ maho ★★		限定レッスン リカバリーボール必須			10:00	
10:30	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	10：30～11：15 週替りレッスン ★	10：30～11：30 フローヨガ 真央 ★★			10：30～11：15 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 ★	10：30～11：30 骨盤コンディショ ニングヨガ kaori ★★	10:30		
11:00								11:00									11:00	
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	11：10～11：55 ストレッチング ヨガ maho ★				11:30	11：15～12：00 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 ★	11：15～11：30 溶岩タイム	11：30～12：30 溶岩タイム			11:30	
12:00				ゆるHOT				12:00				ゆるHOT						12:00
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 ★★	12：15～13：00 週替りレッスン ★★				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 ★		12：15～13：00 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 ★	12:30		
13:00								13:00						13：00～14：00 姿勢改善 ピラティス 美弥 ★★			13:00	
13:30	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	13：30～14：00 溶岩タイム	13：30～14：30 溶岩タイム		13：30 閉館	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	13：30～14：15 シェイプアップ ヨガ 真記子 ★★★	13:30		
14:00				13：30 閉館				14:00							14：00～14：30 溶岩タイム	14：15～14：30 溶岩タイム	14:00	
14:30	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		クローズ 15：00～18：00	15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★					15:00									15:00	
15:30								15:30									15:30	
16:00			16：00～16：15 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	クローズ 15：00～18：00	16:00	
16:30	クローズ 16：00～18：00							16:30	クローズ 16：00～18：00								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	
17:30								17:30									17:30	
18:00			18：00～18：30 溶岩タイム					18:00									18:00	
18:30	限定レッスン リカバリーボール必須		19：00 閉館					18:30									18:30	
19:00	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 ★★						19:00	18：45～19：45 週替りレッスン ★	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 ★★★	19：00～20：00 デトックスヨガ misa ★★	19:00		
19:30	19：45～20：00 溶岩タイム							19:30	19：45～20：00 溶岩タイム								19:30	
20:00								20:00									20:00	
20:30	20：30～21：30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	20：15～21：15 ストレッチング ヨガ あすか ★			《9月休館日のお知らせ》 1日（火）6日（日） 16（水）26日（土）			20:30	20：30～21：30 姿勢改善ヨガ Aoi ★★	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 ★★	20：15～21：15 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		
21:00		21：15～21：30 溶岩タイム			21:00		21：15～21：30 溶岩タイム										21:00	
21:30	22：00 閉館	22：00 閉館			21:30				22：00 閉館	22：00 閉館							21:30	
22:00					強度：★初級 ★★中級 ★★★上級			22:00	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。