

CALDO HAMAMATSUCHO STUDIO TIMETABLE

カルド浜松町 10月17日（土）～10月31日（土） スタジオスケジュール

	10月17日（土）	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）	10月22日（木）	10月23日（金）		10月24日（土）	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）	
8:30	8：30 開館	8：15 開館	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	10：00 開館	8:30	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 開館	8:30
9:00								9:00									9:00
9:30	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 ★						9:30	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 ★						9：00～10：00 ベーシックヨガ 真記子 ★★	9:30
10:00								10:00									10:00
10:30	10：30～11：30 アロマリラックス ヨガ 真記子 ★	10：05～10：50 デトックスヨガ maho ★★	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	10：30～11：30 アロマリラックス ヨガ 真記子 ★	10：05～10：50 デトックスヨガ maho ★★		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
11:00								11:00									11:00
11:30	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	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	11：30～12：00 溶岩タイム	11：10～11：55 ストレッチング ヨガ maho ★				11：15～12：00 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		ゆるHOT						12:00		ゆるHOT							12:00
12:30		12：15～13：00 ベーシックヨガ maho ★★	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		12：15～13：00 ベーシックヨガ maho ★★			12：00～13：00 アロマヒーリング ヨガ Mikako ★				12:30
13:00	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 ★★		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 ★	13:00	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 ★★		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 ★★	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	13：30～14：15 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	13:30					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
14:00	13：45～14：30 溶岩タイム							14:00	13：45～14：30 溶岩タイム			14：00～14：30 溶岩タイム	14：15～14：30		13：30～14：30 溶岩タイム	13：45～14：30 溶岩タイム	14:00
14:30					溶岩タイム	14：30～15：30 コアトレヨガ tomomi ★★		14:30					溶岩タイム	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 ★★							15：00～16：00 ピラティス yu-ki ★★	15:00
15:30								15:30									15:30
16:00	16：00～16：45 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	16:00	16：00～16：45 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	16：00～16：45 溶岩タイム	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									17:00
17:30	17：15～18：00 週替りレッスン ★							17:30	17：15～18：00 週替りレッスン ★							17：15～18：00 週替りレッスン ★	17:30
18:00	18：00～18：30 溶岩タイム							18:00	18：00～18：30 溶岩タイム							18：00～18：30 溶岩タイム	18:00
18:30								18:30									18:30
19:00	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 週替りレッスン ★	19：00～19：45 ピラティス あすか ★★	19:00	19：00 閉館			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 週替りレッスン ★	19：00～19：45 ピラティス あすか ★★		19:00
19:30						19：45～20：00		19:30						19：30～20：00			19:30
20:00						溶岩タイム		20:00						溶岩タイム			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 ストレッチング ヨガ あすか ★	20:30	《10月休館日のお知らせ》 1日（木）6日（火） 16（金）26日（月）			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 ストレッチング ヨガ あすか ★		20:30
21:00			21：15～21：30	21：15～21：30			21：15～21：30	21:00				21：15～21：30			21：15～21：30		21:00
21:30			溶岩タイム	溶岩タイム			溶岩タイム	21:30				溶岩タイム			溶岩タイム		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				22：00 閉館	22：00 閉館	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。