

CALDO FUNABORI STUDIO TIMETABLE

カルド船堀 3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:30					8:30~9:30 フローヨガ Natsumi ★★	8:30~9:30 やさしい デトックスヨガ Yuki ★
9:00						
9:30	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~10:00	9:30~9:40	9:30~9:40
10:00	10:00~11:00 リラクセスヨガ miho ★	10:00~11:00 フローヨガ 開沼 ★★	10:00~11:00 姿勢改善ヨガ Sae ★★	10:00~11:00 ボディメイクヨガ Ryoko ★★	10:00~11:00 ヒーリングヨガ SATOKO ★	10:00~11:00 ベーシックヨガ Yuki ★★
10:30						
11:00	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10
11:30	カテゴリー変更					
11:30	11:30~12:30 リフレッシュヨガ Fumiyo ★★	11:30~12:30 ビューティーヨガ YUUKI ★	11:30~12:30 アロマ ピギナーヨガ Sae ★	11:30~12:30 ストレッチングヨガ Ryoko ★	11:30~12:30 ボディメイクヨガ SATOKO ★★	11:30~12:30 週替わりリッスン ★★
12:00						11:30~12:30 ピギナーピラティス MIKIKO ★
12:30	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40
13:00						
13:30	13:30~14:30 ボディ コンディショニング ヨガ KAZUKO ★★	13:30~14:30 陰ヨガ しのぶ ★	13:15~14:00 フローヨガ 真央 ★★	13:30~14:30 ビューティーヨガ SETSUKO ★	13:15~14:15 パワーヨガ MIKIKO ★★★	13:15~14:15 リフレッシュヨガ Fumiyo ★★
14:00	14:00~15:00 ヒーリングヨガ 開沼 ★			14:00~14:10		
14:30	14:30~14:40	14:30~14:40		14:30~14:40		
15:00	15:00~15:10				14:45~15:45 アロマ ピギナーヨガ らん ★	15:00~16:00 シェイプアップヨガ 小林 ★★★
15:30	15:30~16:15 やさしいパワーヨガ 開沼 ★★	15:00~16:00 やさしい デトックスヨガ KAZUKO ★	15:00~16:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ KAZUKO ★★	15:45~15:55	16:00~16:10
16:00						
16:30	溶岩タイム 16:15~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	溶岩タイム 15:30~17:30	溶岩タイム 16:00~17:30	16:15~17:15 デトックスヨガ らん ★★
17:00	※溶岩タイムは、ご自由にお使い頂けるお時間となっております。スタジオも自由に入出りが可能です。 2本目にカウントされない「ノーカウントクラス」となりますが、 通常通りチェックインが必要となりますのでご注意ください。					
17:30					17:15~17:25	16:30~17:30 ビューティーヨガ 小林 ★
18:00						17:30~17:40
18:30	18:30~19:30 KaQiLa™脂肪燃焼 UTAKO ★★	18:15~19:00 リラクセスヨガ MIWA ★	18:15~19:00 ストレッチングヨガ 石川 美幸 ★	18:30~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30~19:30 ピギナーヨガ tetsuo ★	18:00~19:00 アロマ リラクセスヨガ minemo ★
19:00	19:00~19:10	19:00~19:10		19:15~19:25		
19:30	19:30~19:40			19:30~19:40		
20:00	20:00~21:00 ピギナーヨガ Teiko ★	19:30~20:30 パワーヨガ misa ★★★	19:30~20:30 ボディメイクヨガ 石川 美幸 ★★	19:45~20:45 ビューティーヨガ 小林 ★	20:00~20:45 ピラティス MIKIKO ★★	20:00 閉館
20:30	20:30~20:40	20:30~20:40		20:45~20:55		
21:00	21:00~21:10					
21:30	21:30~22:15 コアトレヨガ Teiko ★★	21:00~22:00 やさしいアロマ デトックスヨガ misa ★	21:00~22:00 ベーシックヨガ SETSUKO ★★	21:15~22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15~22:15 陰ヨガ MIKIKO ★	
22:00						
22:30						
23:00	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	

※全てのレッスンは定員65名(現在はコロナ対策の一環として80%の52名)です。

※整理券は **レッスン開始30分前から5分前までフロントにて配布** 致します。また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本目のレッスンまたは時間外でのご利用は1,980円(税込)でご参加いただけます。

※時間外利用の際はオプションを付けていても、タオルオプションのご利用はいただけませんのでご注意ください。

※スタジオ入室時間はスタジオ清掃の関係で10分~15分前となります。レッスン中・溶岩タイム中はマットの上に **タオルを敷いてご利用下さい。**

※スタジオからご退出の際にはヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。

※**レッスン開始後の途中入室、体調不良以外での途中退出はご遠慮ください。**

※スタジオへのお持物は **バスタオル/フェイスタオル/整理券/お水(500ml以上)** をお持ちください。携帯電話や貴重品はロッカーにお入れください。

※**スタジオ内での私語や館内での写真・動画撮影及びスタジオへの携帯電話のお持ち込みはご遠慮ください。**

※祝日は短縮営業となるため、特別プログラムへ変更となります。祝日プログラムは別紙をご確認ください。

《スタジオ営業時間》
 平日 9:30~23:00
 土・日・祝 8:00~20:00
 平日にあたる祝日 9:30~20:00
 ※手紙等は営業終了1時間前まで受け付けております。

《3月休館日のお知らせ》
 5日(木)15日(日)
 25日(水)31日(火)