

CALDO FUNABORI STUDIO TIMETABLE
カルド船堀店 7月後半スタジオスケジュール

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
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 ★	祝日 プログラム											
9:30	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00	9:30~9:40	9:30~9:40	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00		9:30~9:40	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00	溶岩タイム 9:30~10:00
10:00	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 アロマ リラックスヨガ Michiru ★	10:00~11:00 ベーシックヨガ Yuki ★★	10:00~11:00 感覚機能アップヨガ SATOKA ★	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 ★★	10:00~11:00 リラックスヨガ 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 ボディメイクヨガ Ryoko ★★
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	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10		11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10	11:00~11:10
11:30	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 やさしい フローヨガ Michiru ★	11:30~12:30 ピギナーピラティス MIKIKO ★	11:30~12:30 お腹引き締め ピラティス 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 ピギナーピラティス MIKIKO ★	11:30~12:30 アロマ 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 ストレッチングヨガ Ryoko ★
12:00																
12:30	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~13:15	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40	12:30~12:40		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	ゆるホット		ゆるホット					ゆるホット								ゆるホット
13:30	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 ★★		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 リフレッシュヨガ Fumiyo ★★		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 ★★	13:15~14:00 フローヨガ 真央 ★★
14:00	14:00~14:10		14:15~14:25	14:15~14:25	14:00~15:00 深い休息を味わう ヨガ 開沼 ★	14:30~14:40	14:30~14:40	14:00~14:10			14:15~14:25	14:00~15:00 ヒーリングヨガ 開沼 ★	14:30~14:40	14:30~14:40	14:00~14:10	14:00~14:10
14:30	14:30~15:30 ピギナーヨガ 真央 ★	14:30~14:40	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 ★★	15:00~15:10	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 ★★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 真央 ★	15:00~16:00 リフレッシュヨガ KAZUKO ★★		15:30~16:15 やさしい パワーヨガ 開沼 ★★	15:00~15:10	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 ★★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 真央 ★	14:30~15:30 ピギナーヨガ 真央 ★
15:00		15:00~16:00 リフレッシュヨガ KAZUKO ★★	15:45~15:55	16:00~16:10	15:30~16:15 やさしい パワーヨガ 開沼 ★★	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00		16:00~16:10	15:00~15:10	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 ベーシックヨガ しのぶ ★★	15:00~16:00 ベーシックヨガ しのぶ ★★
16:00	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 16:00~17:00			溶岩タイム 16:15~17:30			溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 16:00~17:00		溶岩タイム 16:00~16:10	溶岩タイム 16:15~17:30	溶岩タイム 16:00~17:00	溶岩タイム 16:00~17:00	溶岩タイム 15:30~17:00	溶岩タイム 15:30~17:00
16:30			16:15~17:15 デトックスヨガ らん ★★	16:30~17:30 ビューティーヨガ 小林 ★	溶岩タイム 16:15~17:30						16:30~17:30 ビューティーヨガ 小林 ★					
17:00			17:15~17:25	17:30~17:40							17:30~17:40					
17:30																
18:00			18:00~19:00 週替わりレッスン ★	18:00~19:00 アロマ リラックスヨガ minemo ★	18:00~19:00 疲労回復 リカバリーヨガ Teiko ★★	18:15~19:00 リラックスヨガ MIWA ★	18:15~19:00 ストレッチングヨガ 石川 美幸 ★				18:00~19:00 アロマ リラックスヨガ minemo ★		18:15~19:00 リラックスヨガ MIWA ★	18:15~19:00 ストレッチングヨガ 石川 美幸 ★	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	18:30~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30~19:30 ピギナーヨガ mimi ★				19:00~19:10	19:00~19:10	18:30~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30~19:30 ピギナーヨガ mimi ★		18:30~19:30 KaQiLa 脂肪燃焼 UTAKO ★★		18:30~19:30 リラックスヨガ MIWA ★	18:30~19:30 リラックスヨガ MIWA ★	18:30~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30~19:15 コアトレヨガ 小林 ★★
19:00	19:15~19:25							19:15~19:25	19:30~19:40		19:30~19:40		19:00~19:10	19:00~19:10	19:15~19:25	19:15~19:25
19:30		19:30~19:40									19:30~19:40		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 ★	19:45~20:45 ビューティーヨガ 小林 ★
20:00	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	20:00 閉館	20:00 閉館	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 ★★		20:00~21:00 ピギナーヨガ Teiko ★		20:30~20:40	20:30~20:40	20:45~20:55	20:45~20:55
20:30	20:45~20:55	20:45~20:55				20:30~20:40	20:30~20:40	20:45~20:55	20:45~20:55		21:00~21:10					
21:00													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 ★★		
21:30	21:15~22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15~22:15 陰ヨガ MIKIKO ★				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 ★		21:30~22:15 コアトレヨガ Teiko ★★				21:15~22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15~22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★
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	23:00 閉館		23:00 閉館		23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館	23:00 閉館

休館日

休館日

※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。

《7月休館日のお知らせ》
 5日(日)15日(水)
 25日(土)31日(金)