

CALDO FUNABORI STUDIO TIMETABLE
カルド船堀店 9月後半スタジオスケジュール

	9月16日(水)	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				8:30～9:30 フローヨガ Natsumi ★★	8:30～9:30 デトックスヨガ Yuki ★	祝日 プログラム	祝日 プログラム	祝日 プログラム			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	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	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		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	
10:00	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 アロマ リラクセスヨガ Michiru ★	10:00～11:00 ベアシックヨガ Yuki ★★	10:00～11:00 肩・背・中腰矯正 MIKIKO ★	10:00～11:00 フローヨガ 開沼 ★★	10:00～11:00 ゆったり フローヨガ Sae ★★	10:00～11:00 ボディメイクヨガ Ryoko ★★		10:00～11:00 アロマ リラクセスヨガ Michiru ★	10:00～11:00 ベアシックヨガ Yuki ★★	10:00～11:00 リラクセスヨガ miho ★	10:00～11:00 フローヨガ 開沼 ★★	
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	
11:30	11:30～12:30 アロマ ビギナーヨガ 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 やさしい フローヨガ Michiru ★	11:30～12:30 ビギナーピラティス MIKIKO ★	11:30～12:30 肩甲骨から股関節 まで ピラティス Fumiyo ★★	11:30～12:30 血行促進ヨガ YUKI ★	11:30～12:30 アロマ ビギナーヨガ Sae ★	11:30～12:30 ストレッチングヨガ Ryoko ★		11:30～12:30 やさしい フローヨガ Michiru ★	11:30～12:30 ビギナーピラティス MIKIKO ★★	11:30～12:30 リラクセスヨガ Fumiyo ★★	11:30～12:30 ビギナーヨガ YUUKI ★	
12:00															
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	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HOT		ゆるHOT					ゆるHOT		ゆるHOT				
13:30	13:30～14:30 陰ヨガ しのぶ ★	13:15～14:00 フローヨガ 真央 ★★		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 呼吸で整える 陰ヨガ KAZUKO ★★	13:30～14:30 パワーヨガ 真央 ★★		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 ★★
14:00		ゆるHOT	13:30～14:30 ビギナーヨガ SETSUKO ★	14:15～14:25	14:15～14:25			14:00～15:00 ヒーリングヨガ 開沼 ★	14:00～14:10		14:15～14:25	14:15～14:25		14:00～15:00 ヒーリングヨガ 開沼 ★	
14:30	14:30～14:40		14:30～14:40					14:30～14:40						14:30～14:40	
15:00	15:00～16:00 ベアシックヨガ しのぶ ★★	14:30～15:30 ビギナーヨガ 真央 ★	15:00～16:00 リフレッシュヨガ KAZUKO ★★	14:45～15:45 アロマ ビギナーヨガ らん ★	15:00～16:00 シェバアップヨガ 小林 ★★	15:00～15:10	15:00～16:00 星座にちなみ の 真央 ★★	15:00～16:00 ヨガのための きほんの呼吸 レッスン しのぶ ★★	14:30～15:30 ビギナーヨガ 真央 ★		14:45～15:45 アロマ ビギナーヨガ らん ★	15:00～16:00 シェバアップヨガ 小林 ★★	15:00～15:10	15:00～16:00 デトックスヨガ KAZUKO ★	
15:30				15:45～15:55	16:00～16:10		15:30～16:15 パワーヨガ 開沼 ★★	溶岩タイム 16:00～17:00	溶岩タイム 15:30～17:00		15:45～15:55	16:00～16:10			
16:00	溶岩タイム 16:00～17:00	溶岩タイム 15:30～17:00	溶岩タイム 16:00～17:00					溶岩タイム 16:00～17:00					溶岩タイム 16:15～17:00	溶岩タイム 16:00～17:00	
16:30			16:15～17:15 デトックスヨガ らん ★★		16:30～17:30 ビギナーヨガ 小林 ★						16:15～17:15 デトックスヨガ らん ★★				
17:00				17:15～17:25	17:30～17:40						17:15～17:25				
17:30												17:30～17:40			
18:00															
18:30	18:15～19:00 ストレッチングヨガ 石川 真幸 ★	18:30～19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30～19:30 ビギナーヨガ mimi ★	18:00～19:00 週替わりレッスン★	18:00～19:00 アロマ リラクセスヨガ minemo ★	18:00～19:00 アロマキャンドル リラクセスヨガ らん ★	18:00～19:00 星座 真央 ★★	18:00～19:00 星座 ストレッチング ヨガ 石川 真幸 ★	18:30～19:15 コアトレヨガ 小林 ★★		18:00～19:00 週替わりレッスン★	18:00～19:00 アロマ リラクセスヨガ minemo ★	18:30～19:30 KaQiLa 脂肪燃焼 UTAKO ★★	18:15～19:00 リラクセスヨガ MIWA ★	
19:00	19:00～19:10	19:15～19:25	19:30～19:40						19:15～19:25				19:30～19:40	19:30～20:30 パワーヨガ misa ★★	
19:30	19:30～20:30 ボディメイクヨガ 石川 真幸 ★★	19:45～20:45 ビギナーヨガ 小林 ★	20:00～20:45 ピラティス MIKIKO ★★						19:45～20:45 ビギナーヨガ 小林 ★				20:00～21:00 ビギナーヨガ Teiko ★	20:30～20:40	
20:00	20:30～20:40	20:45～20:55	20:45～20:55						20:45～20:55				21:00～21:10		
20:30															
21:00	21:00～22:00 ベアシックヨガ SETSUKO ★★	21:15～22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15～22:15 陰ヨガ MIKIKO ★											21:00～22:00 やさしいアロマ デトックスヨガ misa ★	
21:30									21:15～22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★			21:30～22:15 コアトレヨガ Teiko ★★			
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	

※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。

《9月休館日のお知らせ》
5日(土)15日(火)
25日(金)30日(水)