CALDO FUNABORI STUDIO TIMETABLE

カルド船堀店　12月前半スタジオスケジュール

	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）	12月6日（日）	12月7日（月）
8:30						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	溶岩タイム 9:30〜10:00		9:30〜9:40	溶岩タイム 9:30〜10:00
10:00	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 Natsumi ★
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	11:30〜12:30 ビューティーヨガ YUUKI ★	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 ビギナーピラティス MIKIKO ★	11:30〜12:30 リフレッシュヨガ Natsumi ★★
12:00							
12:30	12:30〜12:40	12:30〜12:40	12:30〜12:40	溶岩タイム 12:30〜13:30		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 ★★			13:15〜14:15 調整中 ★★	
14:00			14:00〜14:10			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	14:30〜15:30 ビギナーヨガ 真央 ★				15:00〜15:10
15:00	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 ★★		15:00〜16:00 週替わりレッスン ★	15:30〜16:15 やさしい パワーヨガ 開沼 ★★
15:30						16:00〜16:10	
16:00	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 16:00〜17:00		16:30〜17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	溶岩タイム 16:15〜17:00
16:30							
17:00						17:30〜17:40	
17:30							
18:00	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 ★	18:30〜19:15 コアトレヨガ 小林 ★★	18:30〜19:30 ビギナーヨガ mimi ★		18:00〜19:00 ビューティーヨガ 小林 ★	18:15〜19:15 KaQiLa˜脂肪燃焼˜ UTAKO ★★
18:30	19:00〜19:10	19:00〜19:10	19:15〜19:25	19:30〜19:40		20:00　閉館	19:15〜19:25
19:00							期間限定
19:30	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 肩甲骨ヨガ MIKIKO ★★			19:45〜20:45 ストレッチング ヨガ Teiko ★
20:00	20:30〜20:40	20:30〜20:40	20:45〜20:55	20:45〜20:55			20:45〜20:55
20:30							期間限定
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 （太陽礼拝あり） SETSUKO ★★	21:15〜22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15〜22:15 陰ヨガ MIKIKO ★			21:15〜22:00 冷えむくみ 改善ヨガ Teiko ★★
21:30							
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

	12月8日（火）	12月9日（水）	12月10日（木）	12月11日（金）	12月12日（土）	12月13日（日）	12月14日（月）	12月15日（火）
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	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	
10:00	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 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 リラックスヨガ Natsumi ★	
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	
11:30	11:30〜12:30 ビューティーヨガ YUUKI ★	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 リフレッシュヨガ Natsumi ★★	
12:00								
12:30	12:30〜12:40	12:30〜12:40	12:30〜12:40	溶岩タイム 12:30〜13:30	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 調整中 ★★		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			14:00〜14:10		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	14:30〜15:30 調整中 ★		14:45〜15:45 アロマ ビギナーヨガ らん ★		15:00〜15:10	
15:00	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	15:00〜16:00 週替わりレッスン ★	15:30〜16:15 やさしい パワーヨガ 開沼 ★★	
15:30					16:15〜17:15 デトックスヨガ らん ★★	16:00〜16:10		
16:00	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 16:00〜17:00		16:30〜17:30 シェイプアップヨガ 小林 ★★★	溶岩タイム 16:15〜17:00	
16:30					17:15〜17:25			
17:00						17:30〜17:40		
17:30								
18:00	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 ★	18:30〜19:15 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 ビューティーヨガ 小林 ★	18:15〜19:15 KaQiLa˜脂肪燃焼˜ UTAKO ★★	
18:30	19:00〜19:10	19:00〜19:10	19:15〜19:25	19:30〜19:40	20:00　閉館	20:00　閉館	19:15〜19:25	
19:00							期間限定	
19:30	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 肩甲骨ヨガ MIKIKO ★★			19:45〜20:45 ストレッチング ヨガ Teiko ★	
20:00	20:30〜20:40	20:30〜20:40	20:45〜20:55	20:45〜20:55			20:45〜20:55	
20:30							期間限定	
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 （太陽礼拝あり） SETSUKO ★★	21:15〜22:15 アロマKaQiLa UTAKO ★	21:15〜22:15 陰ヨガ MIKIKO ★			21:15〜22:00 冷えむくみ 改善ヨガ Teiko ★★	
21:30								
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。

《12月休館日のお知らせ》
5日（土）15日（火）
25日（金）29日（火）
30日（水）31日（木）