

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE

カルド南大沢 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							内容・強度変更	9:00
9:30						9:30~10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ 週替わり ★★	9:30
10:00	内容・強度変更	内容・強度変更						10:00
10:30	10:30~11:30 冷え・むくみ改善ヨガ 週替わり ★★	10:30~11:30 ストレッチングヨガ Erina ★	10:30~11:30 フローヨガ Harumi ★★	10:30~11:30 ビューティーヨガ Yuuki ★	10:30~11:30 ビギナーヨガ Akari ★		内容・強度変更	10:30
11:00						11:00~12:00 ピラティス Rieko ★★	11:00~12:00 ビギナーヨガ 週替わり ★	11:00
11:30		内容・強度変更						11:30
12:00	12:00~13:00 ビギナーヨガ かりん ★	12:00~13:00 やさしいパワーヨガ Erina ★★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	12:00~13:00 ボディメイクヨガ Yuuki ★★	12:00~13:00 ベーシックヨガ Akari ★★			12:00
12:30								12:30
13:00						13:00~14:00 ビューティーヨガ Harumi ★	13:00~14:00 デトックスヨガ REIKO ★★	13:00
13:30								13:30
14:00	13:45~14:45 ストレッチングヨガ 聡美 ★	13:45~14:45 やさしい デトックスヨガ 瀧澤恵子 ★	13:45~14:45 パワーヨガ Fujio ★★★	13:45~14:45 リフレッシュヨガ makoto ★★	13:45~14:45 ビューティーヨガ YO-KO ★	第2週/背骨メンテナンスが★★		14:00
14:30						14:30~15:30 コアトレヨガ Harumi ★★	14:30~15:30 ストレッチングヨガ REIKO ★	14:30
15:00								15:00
15:30	15:15~16:15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:15~16:15 ボディメイクヨガ YOU ★★	15:15~16:15 ビューティーヨガ Fujio ★	15:15~16:15 アロマ リラックスヨガ makoto ★	15:15~16:15 フローヨガ YO-KO ★★			15:30
16:00								16:00
16:30						16:15~17:15 ビギナーヨガ IZUMI ★	16:15~17:15 ヴィンヤサフローヨガ Akari ★★★	16:30
17:00	16:45~17:45 溶岩タイム	16:45~17:45 溶岩タイム	16:45~17:45 溶岩タイム	16:45~17:45 溶岩タイム	16:45~17:45 溶岩タイム			17:00
17:30								17:30
18:00						45分レッスン 18:00~18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★	18:00~19:00 アロマ ビューティーヨガ Akari ★	18:00
18:30	18:30~19:30 ストレッチ めめ ★	18:30~19:30 骨盤 コンディショニングヨガ Kihl ★★	18:30~19:30 ベーシックヨガ 星野ゆり ★★	18:30~19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18:30~19:30 リラックスヨガ REIKO ★			18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	20:00~21:00 ボディメイク エクササイズ めめ ★★	20:00~21:00 ビューティーヨガ Kihl ★	20:00~21:00 リラックスヨガ 星野ゆり ★	20:00~21:00 デトックスヨガ 美華 ★★	20:00~21:00 肩こり・腰痛改善ヨガ REIKO ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00
20:30						《1月休館日のお知らせ》 1日(木)~3日(土)・15日(木)・ 25日(日)・31日(土)		
21:00								
21:30	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館			

※全てのレッスンは定員50名です。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※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10分~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。

※バスタオルを敷いてご利用下さい。ヨガマットを避け、岩盤石に直接お休みになるのはご遠慮ください。

※インストラクターの体調不良や交通機関の影響等により休講になる場合がございます。

※ロッカーから離れる際は必ず施錠していただき、鍵の保管には十分ご注意ください。

※土・日・祝日の1本目のレッスンにご参加される場合は**パオレ駐車場**をご利用ください。

初級クラス

ヨガ以外のクラス

中級クラス

溶岩タイム

上級クラス