

CALDO MINAMOSAWA STUDIO TIMETABLE  
カルド南大沢 5月16日(土)～5月31日(日) スタジオスケジュール

9:00	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	9:00						
	9:30~10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	シャッフルクラス 9:30~10:30 ピギナーヨガ 美華 ★						9:30~10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★	シャッフルクラス 9:30~10:30 フローヨガ Fujio ★★	休館日					担当・内容変更 9:30~10:30 ストレッチ Rieko ★	休館日							
		シャッフルクラス 11:00~12:00 ベーシックヨガ 美華 ★★	10:30~11:30 デトックスヨガ Asami ★★	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 ピューティーヨガ Yuuki ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Akari ★	11:00~12:00 ピラティス Rieko ★★	シャッフルクラス 11:00~12:00 ピギナーヨガ Fujio ★			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 ピューティーヨガ Yuuki ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Akari ★		11:00~12:00 ピラティス Rieko ★★						
			12:00~13:00 やさしい フローヨガ Asami ★	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 ★★					12:00~12:45 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 ★★								
	13:00~14:00 ピューティーヨガ Harumi ★	13:00~14:00 デトックスヨガ REIKO ★★						13:00~14:00 ピューティーヨガ Harumi ★	13:00~14:00 デトックスヨガ REIKO ★★		休館日						13:00~14:00 ピューティーヨガ Harumi ★	休館日					
			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 瀬澤恵子 ★	13:45~14:45 パワーヨガ Fujio ★★★	13:45~14:45 アロマ リラクゼーション ORI ★	13:45~14:45 アロマ ストレッチングヨガ chihiro ★						13:45~14:45 アロマ デトックスヨガ 瀬澤恵子 ★	13:45~14:45 パワーヨガ Fujio ★★★	13:45~14:45 リラクゼーション ORI ★		13:45~14:45 ストレッチングヨガ 村上雅代 ★						
	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 ★						14:30~15:30 コアトレヨガ Harumi ★★	14:30~15:30 ストレッチングヨガ REIKO ★										14:30~15:30 コアトレヨガ Harumi ★★				
			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 ピューティーヨガ Fujio ★	15:15~16:00 デトックスヨガ ORI ★★	15:15~16:15 フローヨガ Fujio ★★						15:15~16:15 ボディメイクヨガ YOU ★★	15:15~16:15 ピューティーヨガ Fujio ★	15:15~16:00 デトックスヨガ ORI ★★		15:15~16:15 フローヨガ 村上雅代 ★★						
	16:15~17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★	16:15~17:15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★						16:15~17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★	16:15~17:15 ヴィンヤサ フローヨガ Akari ★★★			休館日							16:15~17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★	休館日			
			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							16:45~17:30 リラクゼーション 美華 ★	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				
	18:00~18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★	18:00~19:00 アロマ ピューティーヨガ Akari ★						18:00~18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★	18:00~19:00 アロマ ピューティーヨガ Akari ★												18:00~18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★		
			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 リラクゼーション REIKO ★							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 リラクゼーション REIKO ★				
	20:00 閉館	20:00 閉館						20:00 閉館	20:00 閉館												20:00 閉館		
			20:00~21:00 ボディメイク エクササイズ めめ ★★	20:00~21:00 ピューティーヨガ Kihl ★	20:00~21:00 リラクゼーション 星野ゆり ★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 美華 ★★	20:00~21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★							20:00~21:00 ピューティーヨガ Kihl ★	20:00~21:00 リラクゼーション 星野ゆり ★		20:00~21:00 リフレッシュヨガ Yu ★★		20:00~21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★				
			21:30 閉館	21:30 閉館	21:30 閉館	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15分前となっております。
- ※レッスン開始後の途中入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、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。
- ※ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用下さい。ヨガマットを避け、溶岩石に直接お休みになることはご遠慮ください。
- ※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ハオレ駐車場をご利用ください。

- 【今月のクラス説明】
- ・今月限定45分クラス → 月替わりの45分のクラスです。
  - ・隔週クラス → 隔週限定の45分クラスです。レッスン後の溶岩タイムもお楽しみください。
  - ・隔週限定プラネタリウムクラス → プラネタリウムの幻想的な空間にてお楽しみいただける隔週のクラスです。
  - ・隔週限定アロマクラス → アロマの香りもお楽しみいただける隔週のクラスです。
  - ・今月限定シャッフルクラス → 週替わりにて変更があり、様々な内容・強度のレッスンにご参加いただけます。
  - ・ステップアップクラス → 月替わりにて、毎月前半と後半にクラス強度・内容の変更がございます。前半は★1～★2のクラス、後半は★2～★3のクラス強度を予定しております。

初級クラス 中級クラス 上級クラス ヨガ以外のクラス 溶岩タイム

【5月休館日のお知らせ】  
5日(火)・15日(金)・25日(月)・31日(日)

※毎月1日に翌月前半スケジュール、毎月16日に翌月後半スケジュールを公開いたします。