

CALDO MINAMOSAWA STUDIO TIMETABLE

カルド南大沢 7月16日(木)～7月31日(金) スタジオスケジュール

9:00	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月・祝)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	9:00	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	8:30	
			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 Fujio ★★	9:30~10:30 夏の疲れをとる 陰陽ヨガ Asami ★	9:30~10:30 リフレッシュヨガ Erina ★	10:30~11:30 フロヨーガ 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 ★		9:30~10:30 リフレッシュヨガ 美華 ★★							
10:30	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 ★★	11:00~12:00 ピギナーヨガ Fujio ★	11:00~12:00 チャレンジポーズ ヨガ Asami ★★	11:00~12:00 アロマ ★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ Harumi ★	12:00~13:00 やさしい デトックスヨガ Yuuki ★★	12:00~13:00 ボディメイクヨガ Asami ★★	12:00~13:00 ボディメイクヨガ Akari ★★		11:00~12:00 ピギナーヨガ 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 フロヨーガ Harumi ★★	10:30~11:30 ピューティーヨガ Yuuki ★			
11:30													11:00~12:00 ピギナーヨガ 美華 ★	12:00~12:45 やさしい フロヨーガ 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	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 リリースヨガ Akari ★	13:45~14:45 やさしい デトックスヨガ 龍澤恵子 ★	13:45~14:45 パワーヨガ Fujio ★★★	13:45~14:45 リラククスヨガ makoto ★	13:45~14:45 ストレッチングヨガ Akari ★	13:45~14:45 ストレッチングヨガ Akari ★★		13:00~14:00 デトックスヨガ REIKO ★★	13:45~14:45 やさしい ストレッチングヨガ Akari ★	13:45~14:45 やさしい デトックスヨガ 龍澤恵子 ★	13:45~14:45 パワーヨガ Fujio ★★★	13:45~14:45 リラククスヨガ makoto ★	13:45~14:45 ボディメイクヨガ Yuuki ★★		
13:00																			
13:30																			
14:00	13:45~14:45 アロマ リラククスヨガ makoto ★	13:45~14:45 ストレッチングヨガ 築地サヤカ ★	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 アナ骨で夏バテ解消 Akari ★★	15:15~16:00 ボディメイクヨガ YOU ★★	15:15~16:15 ピューティーヨガ Fujio ★	15:15~16:15 デトックスヨガ makoto ★★	15:15~16:15 アロマ Fujio ★★	15:15~16:15 フロヨーガ Akari ★★		14:30~15:30 ストレッチングヨガ REIKO ★	15:15~16:15 アノミツク 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:15~16:00 やさしい デトックスヨガ 龍澤恵子 ★	15:15~16:15 ピューティーヨガ Fujio ★	15:15~16:15 デトックスヨガ makoto ★★	15:15~16:15 アロマ Fujio ★★		
14:30																			
15:00	15:15~16:15 デトックスヨガ makoto ★★	15:15~16:15 フロヨーガ 築地サヤカ ★★	16:15~17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★	16:15~17:15 ヴィンヤサ フロヨーガ Akari ★★★	16:15~17:15 気功～夏編～ めめ ★	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		16:15~17:15 ヴィンヤサ フロヨーガ Akari ★★★	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		
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00	16:45~17:45 溶岩タイム	16:45~17:45 溶岩タイム																	
17:30																			
18:00																			
18:30	18:30~19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18:30~19:30 リラククスヨガ REIKO ★	18:00~19:00 アロマ ピューティーヨガ Akari ★	18:00~19:00 体カアップ エクササイズ めめ ★★	18:30~19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ Kihl ★★	18:30~19:30 骨盤コンディショ ニングヨガ 星野ゆり ★★	18:30~19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18:30~19:30 リラククスヨガ REIKO ★	18:30~19:30 アロマ ピューティーヨガ Akari ★	18:30~19:30 リラククスヨガ REIKO ★		18:00~19:00 アロマ ピューティーヨガ Akari ★	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 美華 ★★	18:30~19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★	18:30~19:30 ストレッチングヨガ 聡美 ★		
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 浦田めぐみ ★★	20:00~21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00 閉館	20:00~21:00 リフレッシュヨガ Kihl ★	20:00~21:00 リラククスヨガ 星野ゆり ★	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 浦田めぐみ ★★	20:00~21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★	20:00~21:00 肩こり・腰痛 改善ヨガ REIKO ★★		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 リラククスヨガ 美華 ★	20:00~21:00 リラククスヨガ 美華 ★	20:00~21:00 リラククスヨガ 浦田めぐみ ★★	20:00~21:00 リラククスヨガ 浦田めぐみ ★★	
20:30																			
21:00																			
21:30	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	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

休館日

休館日

※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。
 ※整理券は無くなら次第、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。
 ※スタジオへのバスケット、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ケット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バオレ駐車場をご利用ください。

【今月のクラス説明】

- ・週替わり担当クラス → 週替わり担当者のクラスです。
- ・今月限定45分クラス → 月替わりの45分のクラスです。
- ・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。
- ・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

※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予定です。

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