

CALDO MINAMIOSAWA STUDIO TIMETABLE

カルド南大沢 7月1日(水)～7月15日(水) スタジオスケジュール

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)		8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
9:00																
9:30				9:30~10:30 やさしい デトックスヨガ Yu ★								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 ★★			
10:00																
10:30	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 ピギナーヨガ Akari ★	11:00~12:00 ステップアップクラス ピギナー ピラティス Rieko ★		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 ビューティーヨガ Yuuki ★	10:30~11:30 ピギナーヨガ Akari ★	11:00~12:00 ステップアップクラス ピギナー ピラティス Rieko ★	11:00~12:00 リフレッシュヨガ Fujio ★	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 ★	
11:00																
11:30																
12:00	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 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 フローヨガ Asami ★	12:00~13:00 やさしい パワーヨガ Erina ★★	
12:30																
13:00				13:00~14:00 ビューティーヨガ Harumi ★												
13:30																
14:00	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 makoto ★	13:45~14:45 ストレッチングヨガ 築地サヤカ ★			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 アロマ リラクゼーション makoto ★	13:45~14:45 ストレッチングヨガ 築地サヤカ ★			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 ★	
14:30				14:30~15:30 コアトレヨガ Harumi ★★								14:30~15:30 背骨メンテナンス ヨガ Harumi ★★	14:30~15:30 ストレッチングヨガ REIKO ★			
15:00		ステップアップクラス														
15:30	15:15~16:15 ビューティーヨガ Fujio ★	15:15~16:15 やさしい デトックスヨガ makoto ★	15:15~16:15 フローヨガ 築地サヤカ ★★			15:15~16:15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:15~16:00 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 やさしい デトックスヨガ makoto ★	15:15~16:15 フローヨガ 築地サヤカ ★★			15:15~16:15 アナトミック 骨盤ヨガ® Akari ★★	15:15~16:00 ボディメイクヨガ YOU ★★	
16:00																
16:30				16:15~17:15 ピギナーヨガ IZUMI ★												
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		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	
17:30																
18:00				18:00~18:45 ベーシックヨガ IZUMI ★★								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 ★			
18:30	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 ヨガ REIKO ★			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 ヨガ REIKO ★			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 ★★	
19:00																
19:30																
20:00	20:00~21:00 リラクゼーション ヨガ 星野ゆり ★	7月～担当変更 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		20:00~21:00 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 リラクゼーション ヨガ 星野ゆり ★	7月～担当変更 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	20:00~21:00 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 ★	
20:30																
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	

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。
 ※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パ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)