

CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

カルド溝の口 1月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			09:00～10:00 ストレッチングヨガ SAE ★		09:00～10:00 リフレッシュヨガ 愛里 ★★	09:00～10:00 ストレッチングヨガ RISA ★	09:00～10:00 ベーシックヨガ CHISAKA ★★	9:00
9:30								9:30
10:00	10:00～11:00 ビギナーヨガ 綾子 ★	10:00～11:00 やさしいフローヨガ Maki ★		10:00～11:00 リラックスヨガ いくえ ★		溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	10:00
10:30			10:30～11:30 やさしいフローヨガ いくえ ★		10:30～11:30 やさしいデトックスヨガ satomi ★	10:30～11:30 ヴィンヤサフローヨガ satomi ★★★	10:30～11:30 デトックスヨガ SAE ★★	10:30
11:00								11:00
11:30	11:30～12:30 パワーヨガ 綾子 ★★★	11:30～12:30 ストレッチングヨガ TOMOKO ★		11:30～12:30 コアトレヨガ いくえ ★★		溶岩タイム 10分 NEW!	溶岩タイム 10分	11:30
12:00			12:00～13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★		12:00～13:00 アシュタンガヨガビギナー satomi ★★★	12:00～13:00 リフレッシュヨガ satomi ★★	12:00～13:00 やさしいアロマフローヨガ SAE ★	12:00
12:30	12:30～13:00 溶岩タイム30分			12:30～13:00 溶岩タイム30分				12:30
13:00		13:00～14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★				溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	13:00
13:30	13:30～14:30 フローヨガ Sachi ★★	14:00～14:30 溶岩タイム30分	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ ORI ★	13:30～14:30 シェイプアップヨガ Rina ★★★	13:30～14:30 ビューティーヨガ ミヤコ ★	13:30～14:30 ヒーリングヨガ Mikako ★	13:30～14:30 ビギナーヨガ 美弥 ★	13:30
14:00						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	14:00
14:30								14:30
15:00	15:00～16:00 アロマビューティーヨガ Sachi ★	15:00～16:00 姿勢改善ヨガ TAEKO ★★	15:00～16:00 シェイプアップヨガ ORI ★★★	15:00～16:00 やさしいデトックスヨガ Rina ★	15:00～16:00 デトックスヨガ ミヤコ ★★	15:00～16:00 フローヨガ Sachi ★★	15:00～16:00 ボディメイクヨガ 美弥 ★★	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	16:00～17:00 溶岩タイム 60分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	16:00
16:30						16:30～17:30 アロマリラックスヨガ Sachi ★	16:30～17:30 パワーヨガ RISA ★★★	16:30
17:00						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	17:00
17:30								17:30
18:00			NEW!			18:00～19:00 冷え・むくみ改善ヨガ HIRO ★★	18:00～19:00 ヒーリングヨガ RISA ★	18:00
18:30	18:15～19:00 やさしいデトックスヨガ HIRO ★	18:15～19:15 KaQiLa～脂肪燃焼～ UTAKO ★★	18:15～19:15 ビューティーヨガ CHISAKA ★	18:15～19:15 陰ヨガ 浦田 めぐみ ★	18:30～19:30 肩こり・腰痛改善ヨガ TAEKO ★★			18:30
19:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	19:30 閉館	19:30 閉館	19:00
19:30	19:30～20:30 姿勢改善ヨガ HIRO ★★	19:45～20:30 リラックスヨガ mayuko ★	19:45～20:45 リフレッシュヨガ satomi ★★	19:45～20:45 パワーヨガ TAEKO ★★★	20:00～21:00 アロマリラックスヨガ TAEKO ★	《1月休館日のお知らせ》 1日(木) 2日(金) 3日(土) 15日(木) 25日(日) 31日(土)		19:30
20:00	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分				20:00
20:30					21:00～21:30 溶岩タイム 30分			20:30
21:00	21:00～21:45 ベーシックヨガ はるな ★★	21:00～22:00 フローヨガ mayuko ★★	21:15～22:00 ビギナーヨガ たまき ★	21:15～22:00 やさしいフローヨガ TAEKO ★				21:00
21:30						今月のアロマ 1週目・5週目 ラベンダー 2週目 ユーカリ 3週目 ティートゥリー&レモン 4週目 オレンジ		21:30
22:00								22:00
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館			22:30

※全てのレッスンは定員50名です。

※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。

※プラチナ会員様以外、同日2本目のレッスンは有料となります。

※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。

※スタジオ内での私語はご遠慮ください。

※10分の溶岩タイムは、レッスンに参加された方が続けてご利用頂けます。30分から60分は溶岩タイムのみでもご利用頂けます。

※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消毒タオルでヨガマットの消毒にご協力をお願いいたします。