

# CALDO MIZONOKUCHI STUDIO TIMETABLE

## カルド溝の口 3月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
9:00							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 ★	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 ★	NEW! 09:00~10:00 週替わりレッスン 週替わり ★★
10:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
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 ★	10:30~11:30 やさしいフローヨガ いくえ ★	10:00~11:00 リラックスヨガ 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 ★★
12:00	12:30~13:00 溶岩タイム30分	12:00~13:00 ベーシックヨガ Ruri ★★	12:00~13:00 コアトレヨガ いくえ ★★	12:00~13:00 アシュタングヨガビギナー 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						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 ★★	13:00~14:00 パワーヨガ TOMOKO ★★★	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 ピューティーヨガ 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 ★
14:00							
14:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
15:00	15:00~16:00 アロマピューティーヨガ 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 ★★
15:30						溶岩タイム 10分	溶岩タイム 10分
16:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00		
16:30	溶岩タイム 60分	溶岩タイム 60分	溶岩タイム 60分	溶岩タイム 60分	溶岩タイム 60分	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 ★★★
17:00							
17:30							
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 ピューティーヨガ 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 ★★	18:00~19:00 冷え・むくみ改善ヨガ HIRO ★★	18:00~19:00 ヒーリングヨガ RISA ★
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	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 ★	21:00~21:30 溶岩タイム 30分	20:30
20:00	溶岩タイム 10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							21:30
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 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願いいたします。

**《3月休館日のお知らせ》**  
**5日（木）15日（日）**  
**25日（水）31日（火）**

**今月のアロマ**  
**1週目・5週目** グレープフルーツ  
**2週目** ラベンダー&ミント  
**3週目** ティートゥリー&オレンジ  
**4週目** ユーカリ&オレンジ